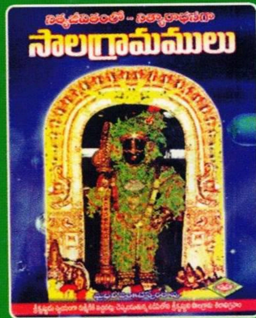
...వుని దీపాలు

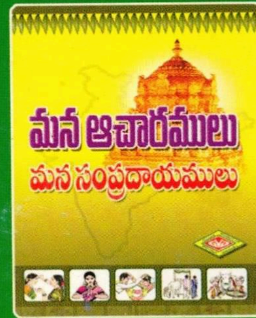
కేవలం దేవుని దీపాలపై వివరంగా వచ్చిన మొదటి పుస్తకం



సాలగ్రామములు

...ర్వ వేదవాఙ్మయము

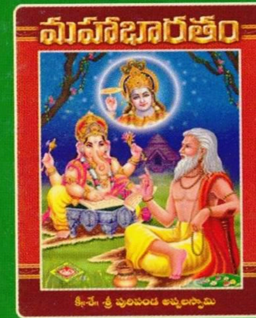
...ాథమిక పరిచయము



మన ఆచారములు

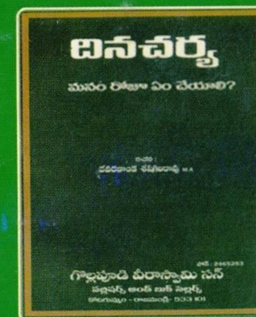
మన సంప్రదాయములు

...ాల్మీకి రామాయణం



మహాభారతం

...శ్రీ హరివంశ పురాణం



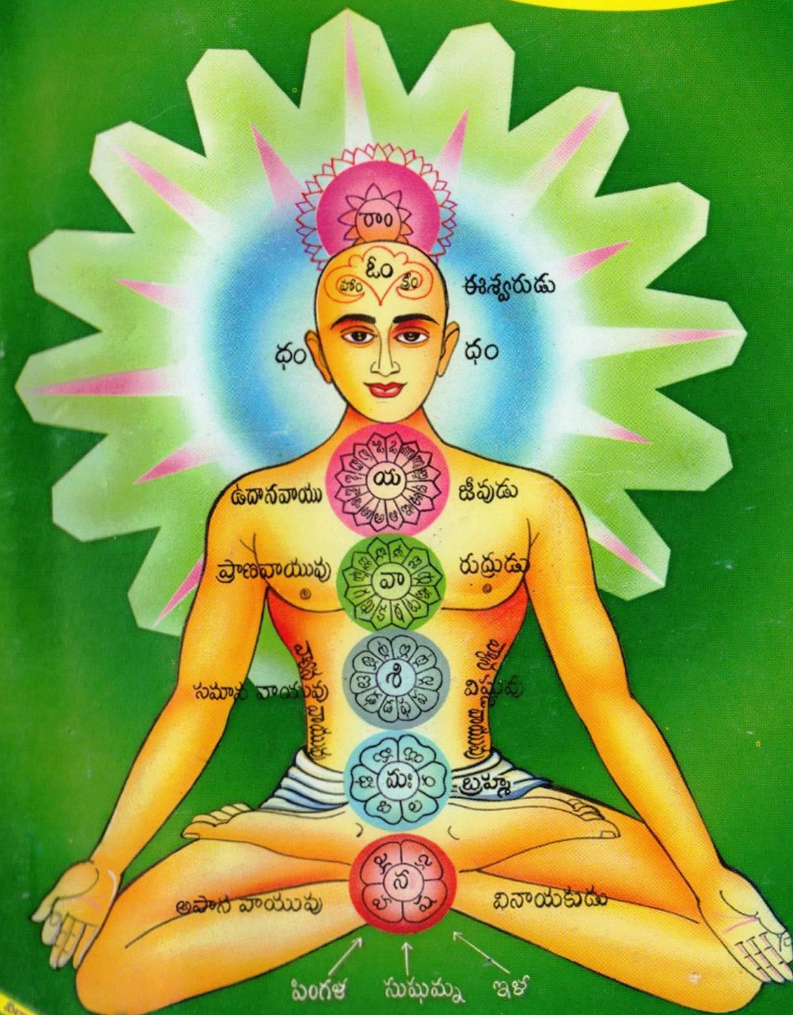
దినచర్య

మనం రోజూ ఏం చేయాలి?

గొల్లపూడి వీరాస్వామి సన్

గొల్లపూడి

జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము



కడపజిల్లా గడికోట ఆశ్రమవాసులగు



శ్రీ శ్రీ శ్రీ శంకరయ్య స్వాములవారు

పీఠాధిపతి

సచ్చిదానందస్వామి ఆశ్రమము

గడికోట

జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము

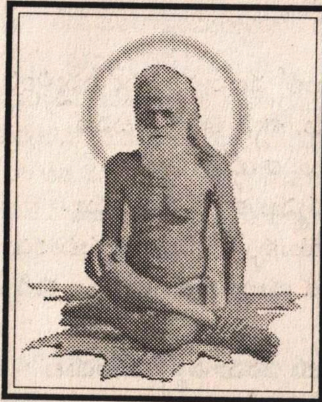
విషయ సూచిక

ఓం తత్సత్

జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము

పటముల యొక్క విషయ సూచిక

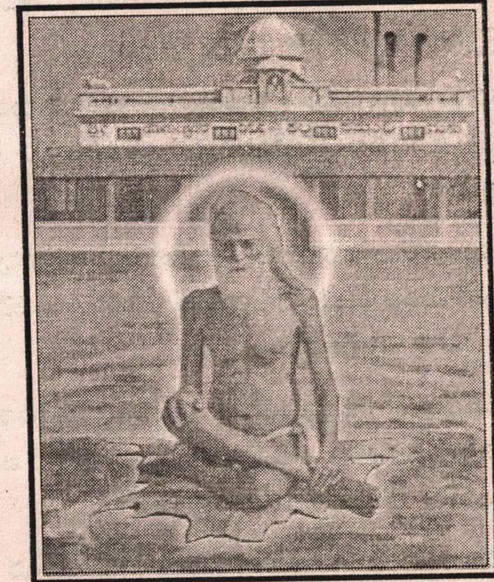
పుట



పరమహంస సచ్చిదానంద.

జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము

శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరాయనమః



శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులు,
గడికోట, కడపజిల్లా.

శ్రీ గురుస్తుతి

ఉ॥ ముందుగ భక్తి గొల్తునెదఁ ✦ బొన్నలఁ జంపక జాజిమల్లెలన్
చందనతాళవృంత పరి ✦ చర్యల పూజలొనర్చి సచ్చిదా
నందుల మద్గురూత్తముల ✦ నందితదివ్య పదారవిందు స
ద్గ్రంధ సుగంధబృంద మక ✦ రందుని వందిత శిష్యబృందునిన్.

శ్రీ గురుస్తవము - ఏకతాళం

1. జయము సచ్చిదానంద గురూత్తమ ✦ జయము సార్వభౌమ, గురువరా!
భళిర సత్యకామ ✦ జయము జయమనుచు స్మరణ జేతునీ ✦ చరణము
లకు నేను ॥గురూత్తమా॥

2. స్థిరముగాను గడికోటమఠములో ✦ జెలగుచున్నావు, గరిమతో మెలగుచున్నావు యో✦గమును, సలుపుచున్నావు పరమానందముతోడ శిష్యులతో ✦ ప్రబలుచునున్నావు ॥గురూత్తమా॥

3. దండిగాను భూమండలమంతయు ✦ నిండియుండినావు, సచ్చిదా నందు డవైనావు మౌన ✦ సమాధిలోనున్నావు, పరమహంసవై సోహం మంత్రము ✦ బల్కుచున్నావు ॥గురూత్తమా॥

4. రాజయోగ సారామృతగ్రంథము ✦ రాజయోగులకును సాధులు వైరాగులకెల్ల ✦ జ్ఞానము చక్కగవెదచల్ల, తేజమలర రచియించితివౌర ✦ తేటతెల్లము గను ॥గురూత్తమా॥

5. ప్రాణాయామము పరమ రహస్యము ✦ బయలుపరచినావు భక్తులకు ✦ దారిచూపినావు పామరత్వమును బాపినావు ✦ తేనెలొల్క ఉపదేశ వాక్యములు ✦ తెనుగుపఱచినావు ॥గురూత్తమా॥

6. మూడుమాసములు యోగసమాధిలో ✦ మునిగి యుండినావు నిద్రాహార ములు మానినావు రహస్యము ✦ లెన్నో గాంచినావు మూఢ జనులకందరకు ముక్తి మార్గమును ✦ దెల్పినావు ॥గురూత్తమా॥

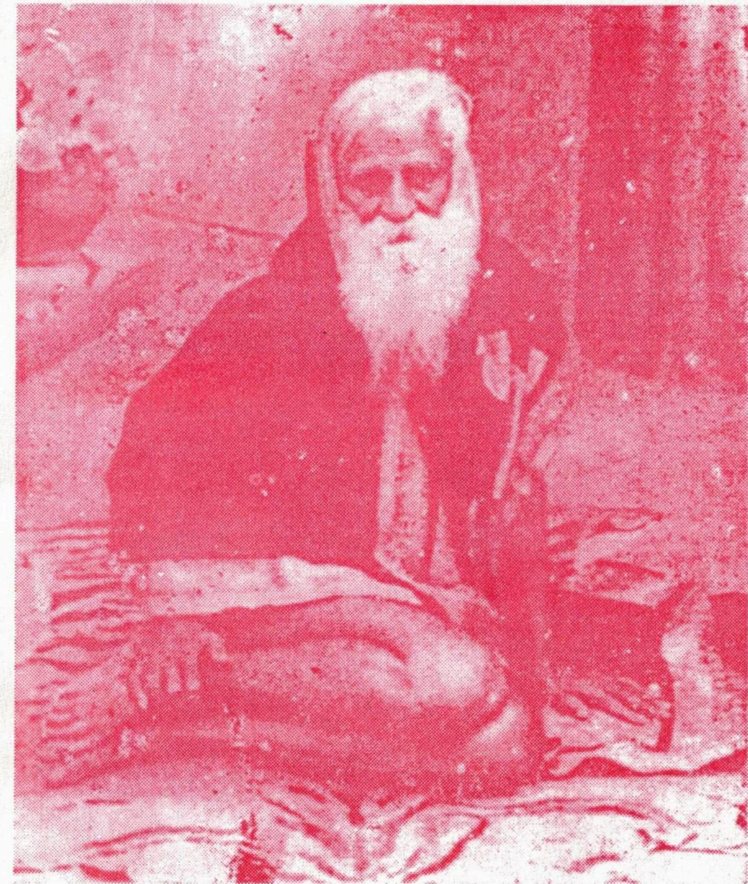
7. దైవసమానుడవయ్య గురువరా ✦ దండమయ్యనీకు యింక మాతప్పులెన్న బోకు, అజ్ఞానము ✦ చీకటి రానీకు, కావవయ్య సద్గురురాయా యిక ది ✦ క్కెవ్వరు మాకు ॥గురూత్తమా॥

8. ముందుగ నీ చరణాబ్జములకు నే ✦ మ్రొక్కి వేడినాను, పొందుగా స్మరణ జేసినాను ఎందున ✦ మిమ్మేజూచినాను, అందముగను నా మనసు నీ ✦ యందె నిల్పినాను ॥గురూత్తమా॥

9. గురుడే దైవము తల్లి దండ్రియను ✦ గుర్తెరింగినాను నిరతము నిన్నె గొల్చి నాను ✦ శరణు శరణంచు వేడినాను యీ కామక్రోధ లోభాంధకారమును ✦ గడిపివేశినాను ॥గురూత్తమా॥

10. అందముగను ఆనందపురంబున ✦ కరుగుదెంచినావు భక్తుల నాదరించి నావు ముక్తులను ✦ గానొనర్చినావు భుక్తిముక్తులను వ్యక్తపరచి నీశక్తి జూపినావు ॥గురూత్తమా॥

✤ ✤ ✤



కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులు
16-2-1865 వ సం॥ జన్మించిరి
తమ యెడమ నాలికలోనున్న శ్వాసను కుడినాలికలో వచ్చినట్లు మార్చి చూపుతున్నారు. దీనిరహస్యమంతయు
"జీవకబ్రహ్మైక్యరాజయోగసారమృత"
గ్రంథమును చదివి తెలిసికొనవచ్చును.



యోగీశ్వరులవారి అద్భుతమహిమను

14వ మిలటరీ సన్ కమిషన్ ఆఫీసరు దానకృష్ణస్వామినాయని తృతీయ పుత్రుడగు, భాగవత శిఖామణి "దుర్గాచలదాసు" బొగడుచున్నాడు.

సంకీర్తన 1

రాగం కనడా - తాళం ఆది

ప॥ సద్గురు సచ్చిదానందయోగులవారి। చరణకమలముల సేవించుడి సద్గు॥
సాధుజనావళి రాయా। గురూజన। సాధు॥ ॥సద్గు॥

చ॥ ఆనంద ధీర పరాత్పర ఆర్యా। అచల భావ సంపూర్ణ విధేయా॥
సాధుజనావళి రాయా। గురూజన సాధు॥ సద్గురు॥
సాధుబృంధ సౌభాగ్య సుశీలా। సాధుజీవ దయాపర రాయా।
సాధుజనావళి రాయా । గురూజన సాధు॥ సద్గురు॥
ఘన పం(డ్రెండు వత్సరముల సాధన। మనమున మానస పూజ యొనర్చిన।
సాధుజనావళి । రాయా గురూజన సాధు॥ సద్గురు॥
పారమార్ధికాధారము చేకొని పతితుల నేలెడు పావనరాయా।
సాధుజనావళి రాయా। గురూజన సాధు॥ సద్గురు॥
కడప గడికోటను కరుణతో నెలకొని। బుడమిని యోగసమాధిలో నిండిన।
సాధుజనావళి రాయా। గురూ-సా॥ సద్గురు॥
దివ్యదేశ సంచారము చేకొని। దీనుల నేలిన దివ్య సుజ్ఞాని!
సాధుజనావళి రాయా। గురూజన సాధుజనావళి సద్గురు॥

అభయమన్న వారలచే విడువక - యఘమలు బాపి యో
గంబున నిల్పిన। సాధుజనావళిరాయా। గురూజన। సా॥ సద్గురు॥
ఆనందనిలయా అద్భుతరాయా। ఆంధ్రదేశ యోగామృత మొసగిన।
సాధుజనావళి రాయా। గురు । సా॥ సద్గురు॥

ఇదిగో :- యెదటనున్న యా చాయాపటము
పదములొ యోగీంద్ర సచ్చిదానందు
లరువది మూడవ యబ్దమ్ము వయసు
వరలుచుండెడి వేళ వరయోగ భక్తి
పొడమిమై గాంచ బుద్ధి దలంచి
మూడు నెలల పదమూడు దినముల
వర కన్న పానముల్ వర్జించి యోగ
పరతంత్రులై రేయి పగలును కూడ
నిష్టయందుండంగ నిజరూపు మార
శ్రేష్టమై యొప్పు శారీర బలమ్ము
ఘనముగ శుష్కించి గడ్డమ్ము పెరిగి
మునుపున్న రూపమ్ము పూర్తిగా మారి
యున్నట్టి తరి తీసి యుండగా బడియె;
క్రన్నన వీరు యోగ సమాధియందు
నెటుల కూర్చుండెనో నేమేమి గనెనో
పటుతరానందమ్ము బడసిన దెటులో
బాగుగ శ్రీ జీవబ్రహ్మైక్య రాజ
యోగ సారమ్ములో నొప్పుగా కూర్చి
రెండవకూర్పు ముద్రించె; నందునను
నుండు రహస్యమ్ము లొక్కప్పుడేని
కనివిన యెఱుగని కారణమ్మునను
జనులెల్ల తా మవశ్యమ్ముగా జదివి
జీవ బ్రహ్మైక్య విశేషముల్ దెలియ
గా వచ్చు మోక్షము గాంచగా వచ్చు.





2-వ కీర్తన - ఏకతాళం

1. గురురాయల శ్రీచరణస్మరణమె ✦ శరణమునమ్మవె ఓ మనసా।
పరమహంససచ్చిదానంద గురు ✦ వరుడే దైవము ఓ మనసా॥

2. గురుడే బ్రహ్మము గురుడే విష్ణువు ✦ గురుడు మహేశ్వరుడో మనసా।
గురుడే సాక్షాత్పరబ్రహ్మమని ✦ గురునిభజింపవె ఓమనసా॥

3. లేనిపోనివేదాంత గాధలను ✦ లెక్కసేయకే ఓమనసా।
శ్రీనివాసుడగు సీతారాముల ✦ స్థిరమతిగొలువవె ఓమనసా॥

4. గురుమహరాజని పరమహంసయని ✦ బిరుదువహించెనె ఓమనసా।
పరాత్పరునివలె పరమహంస ✦ సచ్చిదానందుడే ఓమనసా॥

5. సగుణారాధన మూలరహస్యము ✦ చక్కగదెల్పెనె ఓమనసా।
భగవంతుని గుణవర్ణన తరుణో ✦ పాయంబనియెసుమా మనసా॥

6. మూడునెలల పదమూడుదినంబులు ✦ మునిగెసమాధిని ఓమనసా।
లేడు జగతిలో వారిసమానుడు ✦ రూఢిగనమ్మవె ఓమనసా॥

7. వాటముగా గడికోట మతాంతర ✦ నాటకధరుడే ఓమనసా।
సాటిలేని ఉపదేశ వాక్యములు ✦ చక్కగ దెలిపెను ఓమనసా॥

8. ప్రాణాయామము పరమరహస్యము ✦ బయలుపరచెనే ఓ మనసా।
జ్ఞానభక్తివైరాగ్య భాగ్యములు ✦ జనులకొసంగెనె ఓ మనసా॥

9. కనివినియెరుగని ఘనరహస్యమును ✦ తెనుగుపరచెనే ఓ మనసా।
ఘనమగు సోహంమంత్ర విధానము ✦ గట్టిగదెల్పెనె ఓ మనసా॥

10. అకార ఉకారమకార సంపుటి ✦ ఓంకారంబనెనోమనసా।
వికార రహితుడు సకారమగుటకు ✦ నకారణంబనెనోమనసా॥

11. చరాచరంబగు ధరాస్థలికి శ్రీ ✦ పరాత్పరుడెగతి ఓమనసా।
నిరామయుండయి నిరంజనుండయి ✦ నిండియుండెనే ఓమనసా॥

12. వేనవేలు శిష్యులతోగూడుక ✦ వెలుగుచుండెనో ఓమనసా।
మానసపూజవిధాన బీజమును ✦ మహిలోనాటెనే ఓమనసా॥

13. మూడువిధంబుల కర్మఫలంబుల ✦ మూలముదెలిపెను ఓమనసా।
మూఢులకెల్లను మోక్షసాధనము ✦ ముదమునదెల్పెను ఓమనసా॥

14. యమనియమాసన విమలవిధానము ✦ క్రమముదెల్పెను ఓమనసా।
భ్రమలుడిగెడు శ్రీబ్రహ్మజ్ఞానము ✦ బాగుగబల్కెను ఓమనసా॥

15. రాజయోగసారామృతగ్రంథము ✦ వ్రాసియొసంగెనె ఓమనసా।
రాజిల్లెడు శివరాజయోగమును ✦ రంజిలజేసెనె ఓమనసా॥

16. తారకమంత్ర ధ్యానతత్త్వమును ✦ తనరగదెల్పెనె ఓమనసా।
కోరికలుడిగెడు గొప్పమార్గముల ✦ గూఢముదెల్పెనె ఓమనసా॥

17. మనసేమూలము మాయలకెల్లను ✦ మర్కటమనియెను ఓమనసా।
మనసుజయించే మార్గములెన్నియొ ✦ మాటికిదెల్పెనె ఓమనసా॥

18. బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరుపాసన ✦ మర్మముదెల్పెనె ఓమనసా।
బ్రహ్మత్వమునకు గుణమేమూలము ✦ వర్ణముగాదనెనోమనసా॥

19. దేవాలయముల పూజలుచేసెడు ✦ తీరులుదెల్పెనె ఓమనసా।
దేవరహస్యము లుపదేశించిన ✦ దేవగురుండె ఓమనసా॥

20. అందముగను ఆనందపురంబున ✦ కరుగుదెంచెనే ఓమనసా।
సుందరరాయని పొందుగల్గుటకు ✦ సందుజూపెనే ఓమనసా॥

ఇట్లు,

దేవగుప్తాపు - సుందరరావు,

ఆనందపురం, కన్నూరుపాలెం పోస్టు,

అనకాపల్లి తాలూకా.

శ్రీ విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన



ఓం గం గణపతియే నమః

గీ॥ ఆదిమధ్యాంతశూన్య, పరాపరస్వ
రూపపరిపూర్ణ పరిశుద్ధ పాపహరణ
పంచకర, దివ్యవదనాబ్జ, ప్రధమపూజ్య
వినుతిఁగొనుమయ్య వరసిద్ది విఘ్నరాజ.



విఘ్నేశ్వర స్తోత్ర భాస్కరమాల

చ॥ పరమపవిత్ర! దివ్యముఖ ✦ పంకజ! పంచకరాబ్జ! యో పరా
త్పర! పరిపూర్ణ! పాపహర! ✦ పావననామ! గణేశ! దుష్టసం
హరణ! భవాబ్ధితారణ! కృ ✦ పాంబుధి! ధీనిధి! భక్తపాల! త్వ
చ్చరణములన్ భజింతునను ✦ సాకవె ! సిద్ధివినాయకా! దయన్!

సీ॥ చక్రంబు లేడింట ✦ సంచరించెడి శ్వాస
కధిపతి యైయుండు ✦ నట్టివాఁడ
శుద్ధమైతగు తప ✦ స్సిద్ధిఁ బ్రసాదింపఁ
బరమ గురుండవై ✦ పరగువాఁడ
అందునిం దనక బ్ర ✦ హ్మాండమం దెల్లెడ
నొక్కభంగిని నిండి ✦ యుండువాఁడ
కర్మబంధంబులఁ ✦ గడద్రోసి సాయుజ్య
పదవిఁ బ్రసాదించు ✦ వాఁడ జేఁడ

గీ॥ ఎల్లవేళల నిన్ను నా ✦ యుల్లమందు
నిలిపి ధ్యానింతు సంచితం ✦ బుల నడంచి
చేర్చుమీ నన్ను నీలోన ✦ చిత్స్వరూప!
వరద సిద్ధివినాయక! ✦ పరమపురుష!

సీ॥ పరగనాశాపాశ ✦ బద్ధమైన మృషా ప్ర
పంచంబుపై రక్తిఁ ✦ బాయఁజేసి
నిరతిశయానంద ✦ నిలయమౌ మోక్షసా
ధముఁ జేరఁదగిన జ్ఞా ✦ నము నొసంగి
కరుణామయుండవై ✦ పరగి జీవులు ప్రతి
దినము వదలుశ్వాస ✦ మునను నారు
వందలే గ్రహియించి ✦ యందున దృష్టుఁడ
వై యుండు ముక్తిదా ✦ యక! త్వదీయ

గీ॥ పాదపం కేరుహంబుల ✦ భక్తితోడ
నాదుహృత్పీఠి నిలిపి ధ్యా ✦ నంబొనర్తు
జేర్చుమీ! నన్ను నీలోన ✦ చిత్స్వరూప!
విమల సిద్ధివినాయక ✦ విఘ్నరాజ!

గీ॥ నీవె మూర్తిత్రయంబును ✦ నీవె భక్త
హృదయ కమల నివాసివి ✦ నీశ్వరుండ
నీవె శ్వాసకుఁ బ్రథముఁడ ✦ వీవె దాని
నడపువాఁడవు విఘ్నేశ ✦ నతులగొనవె.

గీ॥ వేదవేద్య! విదేహము ✦ క్తిద! పరేశ!
నిత్య! నిర్మలవిగ్రహ! ✦ నిర్వికల్ప!
సూక్ష్మరూపి! సర్వవ్యాపి! ✦ స్తుతియొనర్తు
జేర్పఁగదె నన్ను నీలోన ✦ శూర్పకర్ణ!

గీ॥ ఐహిక సుఖప్రదాత! ✦ సత్యస్వరూప!
దేహముక్తి సన్మార్గోప ✦ దేశికాఢ్య!
భక్తజన ప్రథమస్తోత్ర ✦ పాత్ర! చేర్ప
గదవె నీలోన నను గజ✦ వదన! వరద!

గీ॥ పుట్టుటయు, నుండుటయును, పెం ✦ పును గనుటయు
బరిణమించుట, క్షీణించు ✦ టరయ, నాశ
మందు టను షడ్వికారముల్ ✦ జెందనట్టి
శూర్పకర్ణ! నీలో నన్నుఁ ✦ జేర్చు మన్న

గీ॥ ఆదికారణ! స్వస్వరూ ✦ పా! పురాణ
పురుష! నిత్య! జగత్పతి! ✦ భూరితేజ!
సచ్చిదానందుని నుతుల్ ✦ సతతముఁ గొనెడు
విఘ్నహంతక! ననుఁ జేర్చ ✦ వే నుతింతు.

గీ॥ ఆదిమధ్యాంత రహిత! ని ✦ త్య స్వరూప!
సర్వమయ ! సర్వసంచార! ✦ సర్వసాక్షి
శుద్ధమూర్తి! తత్త్వాతీత! ✦ సుప్రకాశ
చేర్పఁగదవె నీలోనన్ను ✦ శూర్పకర్ణ!

గీ॥ ప్రణవరూపక! యంతఃక ✤ రణవినాశ!
వరద! కుండలిశక్తిలే ✤ పఁగ సహాయ
కారి! సర్వసుకర్మ దు ✤ ష్కర్మనాశ!
వేగ నీలోన ననుఁజేర్చు ✤ విఘ్న రాజ!

గీ॥ దేవదేవ! లోకాతీత! ✤ దివ్యపురుష
దాసుఁడను తపోయోగాది ✤ భాసుర సుఖ
సమితి నొసగంగదే నాకు స్వస్వరూప!
అంతమునఁజేర్చు నీలోన ✤ దంతివదన!

గీ॥ పరగఁ బంచాక్షరీస్వరూ ✤ పంబ వగుచు
యోగిహృత్పద్మవాసివై ✤ యొప్పుదేవ!
సచ్చిదానందునకు మోద ✤ మిచ్చు వరద!
చేర్చుమీ నన్ను నీలోన ✤ శూర్పకర్ణ.

గీ॥ ప్రణవరూపక! భక్తర ✤ క్షణ! కృపాబ్ధి!
బహుళభవ సంచితౌఘ వి ✤ ధ్వంసకాయ!
ప్రకృతినుండియె యెఱుగంగఁ ✤ బడెడువాఁడ!
వేగఁజేర్చుమి నీలోన ✤ విఘ్నరాజ!

గీ॥ పశువు నాఁబడు జీవిని ✤ పతి యనఁబడు
బ్రహ్మమును నైక్యమొనరించి ✤ ప్రమదమొసగు
సచ్చిదానందరూపక ✤ సం స్తుతింతు
నన్ను నీలోనఁ జేర్చవే ✤ నాగవదన.

గీ॥ క్షోణి, రేచక పూరక ✤ కుంభకములఁ
బట్టి నిన్ను నారాధించు ✤ నట్టివాని
కక్షరపదంబు నిడుపర ✤ మాత్మ! చేట
చెవులవేలుప! నీలోనఁ జేర్పగదవె.

గీ॥ కర్మభక్తి యోగ జ్ఞాన ✤ కాండము లను
మోక్షద సుసాధనోపాయ ✤ ములను నుత్త
మోత్తమం బగు జ్ఞానమై ✤ యొప్పువాఁడ!
విఘ్నపతి! నన్ను నీలోన ✤ వేగఁ గొనుమ!

- కర్లెపాలెం కోదండరామయ్య



శ్రీకృష్ణుడు రథమును యుద్ధరంగమునకు గొనిపోవుట

శ్రీకృష్ణుడు రథమును యుద్ధరంగమునకు గొనిపోవుట

ఉ॥ ఎవ్వనిచే జనించు జగ ✦ మెవ్వని లోపలనుండు లీనమై
యెవ్వనియందు డిందుఁ బర ✦ మేశ్వరుఁడెవ్వఁడు మూలకారణం
బెవ్వఁ డనాదిమధ్యలయుఁ ✦ డెవ్వఁడు సర్వము దానయైనవాఁ
డెవ్వఁడు వానినాత్మభవు ✦ నీశ్వరు నే శరణంబు వేఁడెదన్.

మ॥ నరుమాటల్విని, నవ్వుతో నుభయసే ✦ నా మధ్యమక్షోణిలో
బరులీక్షింప, రథంబునిల్పి, పరభూ ✦ పాలావళిం జూపుచుం,
బరభూపాయువులెల్లఁ జూపులను శుం ✦ భత్కేళి వంచించు నా
పరమేశుండు వెలుంగుచుండెడు సుహృ ✦ త్పద్మాసనాసీనుఁడై.

క॥ తనవారిఁ జంపఁజాలక
వెనుకకుఁ బో నిచ్చగించు ✦ విజయుని శంకన్
ఘనయోగవిద్యఁ బాపిన
మునివంద్యుని పాదభక్తి ✦ మొనయు న్నాకున్.

మ॥ హయరింఖాముఖ ధూళి ధూసర పరి ✦ న్యస్తాలకోపేతమై
రయజాతశ్రమతోయ బిందు యుతమై ✦ రాజిల్లు నెమ్మోముతో
జయముం బార్థునకిత్తు వేడ్క ననినా ✦ శస్త్రాహతిం జాలనొ
చ్చియుబోరించు మహానుభావుమదిలో ✦ జింతింతు నశ్రాంతమున్

మ॥ బలభీమార్జున ముఖ్యచాపధరరూప ✦ వ్యాజతం గ్రూరులన్
ఖలులన్ దుష్టధరాతలేశ్వరుల, సం ✦ గ్రామైకపారీణదో
ర్బలకేళిం దునుమాడి, సర్వధరణీ ✦ భారంబు మాయించి, సా
ధుల రక్షించినయట్టి కృష్ణుని ననం ✦ తుంగొల్తు నెల్లప్పుడున్.

మ॥ తనకున్ భృత్యుఁడువీనిగాచుట మహా ✦ ధర్మంబు వొమ్మంచున
ర్జునసారథ్యముపూని పగ్గములుచేఁ ✦ జోద్యంబుగాఁపట్టుచున్
మునికోలన్ వడిబూన్చి ఘోటకములన్ ✦ మోదించితాడించుచు
న్జనులన్ మోహమునొందఁజేయు పరమో ✦ త్సాహుం బ్రశంసించెదన్

క॥ పలుకుల నగవుల నడవుల
నలుకల నవలోకనముల ✦ నాభీరవధూ
కులముల మనముల తాలిమి
కొలుకులు వదలించు ఘనునిఁ ✦ గొలిచెద మదిలోన్.

ఆ॥ మునులు నృపులుఁ జూడ ✦ మును ధర్మజుని సభా
మందిరమున యాగ ✦ మండపమున
జిత్రమహిమతోడఁ ✦ జెలువొందు జగదాది
దేవుఁ డమరునాదు ✦ దృష్టియందు.

మ॥ ఒకసూర్యుండు సమస్తజీవులకుఁ దా ✦ నొక్కొక్కడైతోఁచు పో
లికనేదేవుఁడు సర్వకాలము మహా - లీలన్ ✦ నిజోత్పన్న జ
న్యకదంబంబులహృత్సరోరుహములన్ ✦ నానావిధానూనరూ
పకుఁడై యొప్పుచునుండునట్టి హరినే ✦ బ్రార్థింతుశుద్ధుండనై.

శా॥ నీపాదాబ్జము బ్రహ్మపూజ్యముగదా ✦ నీసేవ సంసారసం
తాపధ్వంసిని యౌఁగదా సకలభద్ర ✦ శ్రేణులం బ్రీతితో
నాపాదింతుగదా ప్రపన్నులకుఁ గా ✦ లాధీశ! కాలంబు ని
ర్వ్యాపారంబుగదయ్య, చాలరునినున్ ✦ వర్ణింప బ్రహ్మాదులున్

ఉ॥ తండ్రులకెల్లఁ దండ్రియగు ✦ ధాతకుఁ దండ్రివిదేవ! నీవు మా
తండ్రివిఁ దల్లివిం బతివి ✦ దైవమవున్ సఖివిన్ గురుండవుం
దండ్రులు నీక్రియం బ్రజల ✦ ధన్యులఁజేసిరె; వేల్పులై ననో
తండ్రి! భవన్ముఖాంబుజము ✦ ధన్యతఁగానరు మా విధంబునన్.



గ్రంథకర్త సమాధిలో గన్న రహస్యమును వెలుపరచుట

ఇదిగో ఎదురుగా చూపఁబడియున్న ఈ గ్రంథకర్త యొక్క స్థూల శరీరమును చూడుఁడు. ఈ శరీరము 27-7-27వ, తేదీ రాత్రి 9-గంటలకు యోగసమాధిలో గూర్చుండునపు డుండిన శరీరము, ఇట్లుండిన యీ స్థూలశరీరము, పై తేదీ మొదలు 5-11-27వ, తేదీ వఱకును అనగా, 3 నెలలు 13- దినములు వఱకును యోగసమాధి లోనే యుండినపుడు, వీరి శరీరము యెట్లు మారిపోయెననగా, మీసములు గడ్డము తలవెంద్రుకలు గోళ్ళు మొదలగునవియు పెరిగి, రొమ్మెముకలు; బట్టెముకలు, నరములతో సహాగనబడునట్లు, యోగ బలము వలన కండలంతయు కఱగి శరీరము శుష్కించెను. ఈ విధముగా శుష్కించి యున్న శరీరము యెదురుగా జూపఁబడియున్న పటమునకు వెనుకప్రక్క జూపఁబడి యున్నది. కనుక, ఈ రెండు శరీరముల యొక్క భేదములను చూడుడు. ఈ శరీరము స్థూలమైనదియు, మరల శుష్కించినదియునగు యీ విషయములను గురించి యిఁక క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నారు ఆలకించుడు.

ఈ గ్రంథకర్త మూడు సంవత్సరములకు అధికముగానే ద్రవిడ దేశమంతయు దేశ సంచారార్థముగా బయలుదేరి, వీరిచే రచింపఁబడిన ద్రవిడ భాష **"జీవబ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్య"**ములో నున్న గొప్ప గొప్ప రహస్యములెల్లను ననేక దేశములయందు ఉపన్యాసమును, ఉపదేశమును చేయుచు వచ్చునపుడు, నాయా స్థలములయందు యోగాభ్యాసమును జేయ, దమకు తగిన సౌకర్యములు జాలకున్నందున తమ యోగ సాధనను బూర్తిగా వదలిపెట్టిరి. యోగాభ్యాసమును వదలిపెట్టిన వెంటనే గ్రంథకర్త శరీరము స్థూలమాయెను. అటుపిమ్మట, వీరు మలజల విసర్జనమునకును, స్నానమునకును బయటకు రాక అన్ని సౌకర్యములును ఒక గదియందే యేర్పఱచుకొని పై కనుపఱచిన తేది రాత్రి-9 గంటలకు ఆ గదిలోనికి వెళ్ళి ఆనాటి మొదలు మరల వెలుపలకు వచ్చునంత వఱకును యెవరి కంటికిని గనపడక రాత్రి ఒంటిగంటకు మలజల విసర్జన, స్నానము మొదలగు వాటినిఁజేసి తక్కినకాలమంతయు ఆ గదిలోనే, కూర్చున్న స్థలము నందుండి లేవకయే కూర్చుని, వాయుభక్షణఁజేసి ఒకే యోగ సమాధిలోనే యుండిరి. ఇట్లుండగా, స్థూలశరీర పటమునకు వెనుకప్రక్క చూపించి యుండు పటములో నున్న రీతిగా గ్రంథకర్త శరీరము శుష్కించినదియేగాక, వీరి తెల్లని

రోమములలో, క్రమక్రమముగా, మూడు నెలల పదమూడు రోజుల లోపల పాతిక భాగ రోమములు, నలుపువన్నెగా మారిపోయినవి. ఈ తెల్లని రోమములు నలుపు వన్నెకు ఏ విధముగా మారినవో ఆ విషయమును గురించి ఈ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవ రహస్యమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

ఈ గ్రంథమున, ప్రాణాయామాభ్యాసములోఁ జెప్పియున్న రీతిని, బయటి వాయువును ముక్కుద్వారముల గుండా లోపలకు బీల్చి మ్రింగి, మరల ఆ వాయువును వెలుపల వదలక నిలిపి, యిట్లనేక సంవత్సరాలుగా సాధనఁజేయుచు వచ్చినందున, ఆ సాధనమువలన కుంభకములో నిలిపియుంచిన శ్వాస, కాలి బొటనవ్రేలు మొదలు మాడు వఱకును అనగా, బ్రహ్మ కపాలము వఱకును శరీరమంతయు బరువిడుచుండును. అప్పుడు శరీరమునందుండెడి మూఁడుకోట్ల యేబదిలక్షల రోమద్వారములగుండ ఆ శ్వాసవెలుపలకు వచ్చును. అట్లు వచ్చునపుడు, ఆ శ్వాస బరువిడు వేగమున శరీరమునకు వణుకు బుట్టును. అది యెట్లనగా, రైలుకు ప్రక్కనయుండెడి మిద్దెలు, మేడలు మొదలగునవి. రైలు బరువిడు వేగమునకు యెట్లు అదురుచుండునో అటు వలెనే, లోపల కుంభించియున్న శ్వాస శరీరమునందు బరువిడు వేగమువలన శరీరమంతయు కదలి, వణుకు బుట్టించును. ఆ సమయమున శరీరము మిక్కిలి బాధను కలుగఁజేయును. ఆ బాధకు ఓర్చుకొని యుండవలయును. అట్లు ఓర్చుకొని యుండునపుడు ఆ శ్వాసరోమద్వారములగుండా వెలుపలకు వచ్చి, సర్వ రోమాంతరాళములలోను బ్రవేశించి తెల్లబడియుండు రోమములన్నిఁటిని దినక్రమేణ కొంతకొంతగా నలుపు వన్నెకు మార్చుచునేవచ్చి కడపట అన్ని తెల్ల రోమములును పూర్తిగా మిక్కిలి నలుపువన్నెకు మార్చివేయును. ఇవి యంతయు నీ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవమును, మీకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁ జెప్పఁబడినదేగాని, యివియన్నియు నే శాస్త్రమునందును జెప్పఁబడియుండలేదు. వీరి యొక్క రూపమును, రోమములను, శరీరమును మారువడి యుండు దానిని ఛాయా పటము తీసియున్నారు. ఎందువల్లననగా,

తెలుపు రోమములు మారి, ముసలితనము వదలి, బాలురై, ఎరుపు చాయకు రాగలరని ద్రవిడ యోగులు ద్రవిడ భాషా గ్రంథములలో దమతమ స్వానుభవముల నెల్లను వారు వారు పద్యములుగాఁజేసి కవనముఁ జెప్పియున్నారు. కాని, ఇట్టి సాధనములో నున్న యోగులను ఇదివర కనేకులు జూచినవారు లేరు. కనుక, యోగులకు పూర్వీకపు పెద్దలు చెప్పిన వాక్యములు సత్యములేయని చెప్పుటకుఁగాను ఈ యోగీశ్వరుల వారిని దృష్టాంతముగాఁ జూపెట్టుటకుగాను వీరి ఛాయాపటమును దీసి ఈ గ్రంథమునకు మొట్టమొదట జూపించి యుండునదియే గాక, 12- అంగుళముల యెత్తును, 10- అంగుళముల వెడల్పుగల గొప్ప ఫొటో పూజకుగాను తీసి, విక్రయించుచున్నారు.

✣ ✣ ✣

గ్రంథకర్తయొక్క విద్యాభ్యాసమును వీరు గ్రంథమును రచియించినదియు దెలుపుట



అయ్యా!

ఈ గ్రంథకర్తయగు యోగీశ్వరులవారు 1880-వ, సంవత్సరమున పాఠశాల యందు చదువు కాలములో, మొదటి తరగతినుండి నాలుగవ తరగతి వరకును, అటు పిమ్మట మొదటి ఫారము, రెండవఫారము, మూడవఫారము, లోయరు ఫోర్తు, అప్పరుఫోర్తున్ను అటు పిమ్మట మిడిల్‌స్కూలు అను పరీక్షను గవర్నమెంటు వారు యుంచియుండిరి. ఇట్లు కొన్ని సంవత్సరము లుండిన వెనుక, ఆ మిడిల్ స్కూలు అను నామమును దీసి ఆ పరీక్షకు మెట్రిక్యులేషను యను నామమును ఉంచిరి. ఆ కాలములో నీ గ్రంథకర్త. లోయరు ఫోర్తు అను తరగతి వరకు మాత్రమే చదివి చాలించిరి. అనగా, మెట్రిక్యులేషను పరీక్షకు రెండు తరగతులు తక్కువగానే చదివి చాలించిరి. వీరు పైజెప్పిన తరగతిలో చదువునపుడు యెంత చదివినను జ్ఞాపకముండక అప్పుడప్పుడే మఱచిపోవుట కద్దు. అందువలన తన తరగతిలో యెల్లప్పుడును కడపటి కుఱ్ఱవాడుగానే యుంటూ వచ్చినదే గాక ప్రతి దినము, ఉదయ సాయంకాలములందు ఉపాధ్యాయులు ఈ గ్రంథకర్తను బెంచి మీదనే నిలిపి యుంతురు. ఇట్లు చదువులో చింతమొద్దుగా నుండిన యీ గ్రంథకర్తకు, **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"**మను యింత గొప్ప గ్రంథమును వ్రాయునంతటి శక్తి యెట్లు గలిగెనో, వాటిని క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నారు. వినుడు.-

ఈ గ్రంథకర్త తొలుదొల్త కొన్ని సంవత్సరములు యోగాభ్యాసము జేసిన వెనుక తమ స్వానుభవముల నెల్లను లోకులకు దెలుపవలయునని యొక తలంపు పుట్టెను. ఇట్లు తలంపు బుట్టిన వెనుక వీరు యోగము జేయునట్టి గదియందు కాగితమును, పెన్సలు, దీపము మొదలగువాటిని తయారుజేసి యుంతురు. తదుపరి ఆ గదియంతు అర్ధరాత్రి సమయమున యోగాభ్యాసమును జేసి ముగించిన వెనుక గంటసేపు వఱకును నిష్ఠయనెడి సమాధిలోనుండి, ఆ సమాధిని వదలిన వెనుక దీపమును వెలిగించి ముందు తయారుచేసియుంచిన కాగితములు,

పెన్సలు మొదలగు వాటిని చేత దీసికొని, చిన్న స్టూలు (బెంచి) మీదనుంచి గ్రంథమును వ్రాయుటకు మొదలు బెట్టిన వెంటనే ఆ సమయమున అనగా, నిష్ఠవీడిన వెంటనే, చదువున చింతమొద్దుతో సమముగా నుండిన నీ గ్రంథకర్త ఫుల్‌స్టాప్ అనగా, పాయింటు. అనగా ఒక చుక్క వద్దనుండి, మరియొక చుక్కవరకును కర్త కర్మ క్రియలు నచ్చటచ్చట నెట్లుండ వలయునో వాటికి సరిగా వాక్యములు కుదురునట్లు మనస్సుననే దలంచుచు వ్రాయ మొదలుపెట్టిన వెంటనే అప్పుడు తాము చేయుచు వచ్చుచుండెడి యోగబలము వలన విశేషఅద్భుతములైన యోచనలు తనకుతానే బుట్టి, ఒక చుక్కయందుండి మరియొక చుక్కవరకును కర్త, కర్మ, క్రియ మొదలగువాటితో సహాసరిగా వ్రాసిముగిసినవెనుక, మరల మరియొక చుక్క మొదలు ఇంకొక చుక్క వరకును కర్త, కర్మ, క్రియలతో సహా వ్రాసిముగించి, మరియొక చుక్క మొదలు యింకొక చుక్క వరకును, కర్త, కర్మ, క్రియలను జూచుకొని వ్రాయుటకు మొదలిడు చుండును. ఈ కర్త, కర్మ, క్రియలు యుండినచో, బాల బాలిక సహా మిక్కిలి సులభముగా జదివి అన్ని విషయములును గ్రహించునంతటి శక్తి గలుగును. అట్లు కర్త, కర్మ, క్రియలు సరిగా యుండనిచో వారల కొకటియు నర్థము కాఁజాలదు. ఈ విధముగా తొలుదొల్తకర్త, కర్మ, క్రియలతో సహా ద్రవిడ (అరవ) భాషలో **"జీవ బ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్య"**మను నామముతో ఒక చిన్న గ్రంథమును వ్రాసి6-అణాల క్రయములతో వెలువడి బహుశీఘ్రకాలములోనే ప్రతులన్నియు విక్రయమై పోయినవి. అటు పిమ్మట అదే గ్రంథములో అంతకన్నను కొంత విశేష రహస్యములగు గొప్ప గొప్ప విషయములను జేర్చి రెండవకూర్పుగా ముద్రింపించి 12-అణాల క్రయములతో విక్రయించిరి. అది యును బహుశీఘ్రకాలములోనే ఖర్చయిపోయినవి. ఈ విధముగా, తాము జేయుచువచ్చెడి యోగబలముచే తనకుఁదానై బుట్టు యోచనల వలన నీ ద్రవిడ (అరవ) గ్రంథము తొమ్మిది కూర్పుల వఱకును నాలుగు రూపాయల క్రయములతో ఇరువది మూడువేల (23వేల) ప్రతులు ముద్రణమైనవి. ఆ ద్రవిడ తొమ్మిదవ కూర్పునే యిప్పుడు, ఆంధ్రభాషలో రెండవకూర్పుగా రచియింపఁబడి యున్నది. ఈ గ్రంథకర్త ద్రవిడ (అరవ), ఆంధ్ర (తెనుగు) యీ రెండు భాషల లోను మిక్కిలి స్వల్ప చదువరియే కాని విశేషచదువరి కాదు. వీరికి సంస్కృత భాషఅనునది సున్నేను. అట్లున్నను, ఈ ద్రవిడాంధ్ర గ్రంథములు నీ గ్రంథకర్త, తమ యోగబలముచే స్వయముగా వ్రాసినవే కాని మరియొకరిచే వ్రాయించినవి కాదు. ఇట్లు వ్రాసి రచియించినవెనుక, గొప్ప విద్వాంసులను గలసిమాటాడి, యీ గ్రంథమును చదివిన వారలకు జూపి "యింక నింతకన్నను గొప్ప విషయములున్నవని మీకు దోచినచో నీ గ్రంథమున జేర్చవలయును వాటిని మరియొక కూర్పులో జేర్చెద" మని జెప్పి, "అందుకు కావలసినడబ్బును

సహోమీకిచ్చెదమని యీ గ్రంథకర్త వారలతోజెప్పి గ్రంథమును వారలకిచ్చిరి కాని, వారలు ఈ గ్రంథమునంతయు పరిశోధించి, దీనికన్నను విశేష విషయము లను వ్రాయునంతటి శక్తి మాకులేదని చెప్పి వ్రాయక చాలించుకొనిరి. కనుక,

ఈ గ్రంథమును చదువువారగు మీకు యింత దూరము దెలియజెప్పి వ్రాయుటకు కారణమేమనగా, యెంతటి చదువులేని మూఢుడుగానున్నను, యోగము సిద్ధించినచో ఆ యోగబలము వలన ననేక గొప్ప గొప్ప యోచనలు బుట్టి ప్రతి వాక్యమును, కర్త కర్మ క్రియలతో సహా తనకుతానే వ్రాసికొని పోవు చుండును. ఈ ద్రవిడ (అరవ), ఆంధ్ర (తెలుగు) గ్రంథములు ఆలోచించి వ్రాసిన గ్రంథములు కావు. యోగబలము వలన నుద్భవించిన విషయములను వ్రాసి రచియించిన గ్రంథమని దెలిసికొనుడు. ఇవి యన్నియు సత్యమైన వాక్యములేను. యోగనిష్ఠలేని కాలమగు పగటిపూటలయందు యెప్పుడైనను ఈ గ్రంథమును వ్రాయదలచి మొదలిడినచో యేది వ్రాయుటకును బుద్ధికి తోచ నందున పెనసలు బట్టినచేయి, వ్రాతను వ్రాయక అట్లే నిలిచియుండును. కాని, రాత్రులయందు యోగనిష్ఠను వదలిన వెంటనే తనకు తానై వ్రాయుచు వెళ్ళినట్లు పగటిపూటలయందు వ్రాయజాలక, చేయి అట్లే ఊరక నిలిచియుండును. కనుక, ఈ గ్రంథమంతయు అర్ధరాత్రి సమయమున యోగనిష్ఠయందుండి వదలిన వెంటనే వ్రాయబడిన గొప్ప గ్రంథమని తెలిసికొనుడు.

గ్రంథకర్త యీ విధముగా నీ గ్రంథములను యోగనిష్ఠ యందుండి వ్రాయుచు వచ్చుకాలములలో, ద్రవిడాంధ్ర భాషలలో గల వేదవాక్యములగు ఉపనిషత్తుల యొక్క గ్రంథములను యెవరో నొకరు ఆయా సందర్భములకు దగినయట్లు అప్పుడప్పుడు దెచ్చి యీ గ్రంథకర్త వద్ద యిచ్చుచుందురు. అప్పుడు, ఈ గ్రంథకర్త తమలో తామేమనుకొనుచుందురనగా, ఈతనిలో అంతర్యామిగాను సాక్షి స్వరూపుడు గాను యున్నట్టి పరమాత్మ, అతని గ్రంథమును దీసికొనిపోయి ఈ గ్రంధకర్త వద్ద యిచ్చునట్లు అతని మనస్సుకు తాళమునిచ్చి త్రిప్పినందున అతండు, అతని గ్రంథమును నిచ్చుటకు దెచ్చి యిచ్చుచున్నాడు. కనుక ఇందు యేదో విశేషమైన విషయములుండవచ్చు"నని ఈ గ్రంథకర్త దలంచి వారలు దెచ్చి గ్రంథమును మిక్కిలి ప్రీతితో జేకొని, ఆ గ్రంథమంతయు పరిశోధించి అందున్న ముఖ్యాంశము లను వ్రాసికొని వారి గ్రంథమును మరల వారలకిచ్చి అటు పిమ్మట ఆ ఉపనిషద్వాక్యము లను, ఏయే స్థలములయందు జేర్చవలయునో ఆయా స్థలములయందు జేర్చుట కద్దు. ఈ విధముగానే అనేకులు ద్రవిడ (అరవ), ఆంధ్ర (తెనుగు) గ్రంథములను అప్పుడప్పుడు ఆయా సందర్భములయందు దెచ్చి యిచ్చుచుందురు. వాటిని చదివి అందులోగల సత్తగు ఉపనిషత్తులను దీసికొని ఈ గ్రంథములలో జేర్చుచు వచ్చినదే గాని ఈ గ్రంథకర్త వద్ద ఏ ఉపనిషత్తులుగాని, లేక మరి యే గ్రంథములు గాని ఒకటైనను లేవు. ఈ విధముగా, ఆయా జీవులలో నున్న పరమేశ్వరుండగు

ఆత్మచే బంపఁబడుచుండెడి గ్రంథములలో నున్న ఉపనిషద్వాక్యములను నీ గ్రంథములో చేర్చుచు వచ్చిరి. ఈ రీతిగానే ఈ గ్రంథములో జేర్చి యుండు శరీరములోనున్న రక్తనాడుల పటములు, వెన్నెముక పటములు, హృదయ కమల పటములు మరియు, శరీర సంబంధమైన యనేక పటములను డాక్టరులు అప్పు డప్పుడు దెచ్చి యీ గ్రంథకర్త వద్ద యిచ్చుచుందురు. తదుపరి ఈ గ్రంథకర్త, అచ్చటచ్చట వ్రాసియుండు శరీర సంబంధమైన విషయ స్థలములయందు ఆయా పటములను గ్రంథములో జేర్చుటకు గాను, ఆ పటమువలెనే వ్రాసి బ్లాకులు చేయించి ఆ బ్లాకుల ద్వారా పటములను ముద్రించి, యీ గ్రంథమున జేర్చి యున్నారని తెలిసికొనుఁడు :-

శా॥ యోగాభ్యాసములోని సల్పు విధముల్ । యోగంబు బల్మిన్ మహా
యోగుల్ భౌతిక దేహముల్ సుచిరమీ । యుర్విందగన్ నిల్పుటన్
రాగాదుల్ విడనాడి తీవ్రమగువై । రాగ్యంబునన్ ముక్తికాం
తా గోష్ఠింగను మార్గముల్ దెలుపు గ్రం। థంబిద్ది పెక్కేటికిన్॥

ఉ॥ ఎందరులేరు యోగులిల। నీదృశులుందురె? యున్న గొందరే
యుందురు కాని యందఱకు। నూరక కల్గునె సిద్ధి సచ్చిదా
నందుని గ్రంథముల్ చదివి। నన్ మతిమంతులకున్ ఘటిల్లు నా
నందము యోగమున్ దినది। నంబలవాటొనరింప నబ్బెడున్॥

కలువలపల్లి రంగనాథశాస్త్రి
ఏలూరు.

ఓ సోదర సోదరీ మణులారా! ఈ గ్రంథము పండితులకుఁ జూపించి తప్పులను సవరణజేసి ముద్రించిన గ్రంథము కాదు. కనుక, నీ గ్రంథమును చదువునపుడు యిందు అక్షరములయొక్క తప్పులను, మాటలయొక్క భేదము లును అనేకములుండవచ్చును. అట్లున్నను, వాటినన్నిటిని కవీశ్వరులును విద్వాంసులును, పండితులను, తక్కిన స్త్రీ, పురుషులును మన్నించి సత్ విషయ ములను మాత్రమే గ్రహింతురని యీ గ్రంథమును జదువునట్టివా రెల్లరకును మిక్కిలి వినయపూర్వకముగా నమస్కరించి వేడుకొనుచున్నవాఁడను

ఇట్లు
మీ యందరి క్షేమములనుఁ గోరునట్టివాడు

పరమహంస సచ్చిదానంద.

✤ ✤ ✤

ఈ గ్రంథకర్త యోగసమాధి యందుండిన స్వానుభవమును వెలుబఱచుట



అయ్యా! ఈ గ్రంథకర్త యోగసమాధియందుండుటకు గాను నొక చిన్న గదిని నేర్పరచుకొన్న విషయములంతయు ముందు 7-వ. పుటలో జెప్పి యున్నాము గదా! వీరు ఆ గదిలోపలకు వెళ్ళిన వెనుక ప్రతిదినమును రాత్రులయందు ఒంటి గంటకు స్నానముజేసియోగాభ్యాసమును ప్రారంభము జేయుటకద్దు. యోగాభ్యాసమునకు మునుపు గొప్ప పుల్లనిమ్మపండు ప్రమాణము వెన్నను బుచ్చుకొందురు. ఎందువల్లననగా, యోగాభ్యాసము జేయుట వలన శరీరము విశేషాగ్ని జ్వాలగా నుండును. కనుక, వెన్నను బుచ్చుకొన్న యెడల పైఁజెప్పిన అగ్నిజ్వాల శాంతమగును. ఇట్లు, వెన్నను బుచ్చుకొన్న వెనుక ఆ యర్ధరాత్రి యందు పాలు చిక్కనందున, కుడినాసికయందును, ఎడమ నాసిక యందును, రెండు నాసికలయందును, శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి యోగాభ్యాసము జేయుటకు మునుపు ఒక్కొక్క నాసికయందును శ్వాస బీల్చుటకు మునుపు మూఁడేసి గుటకల నీరును త్రాగి యోగాభ్యాసము జేయుటకద్దు. అటు పిమ్మట ఉదయము 6-గంటలు మొదలు ఒక్కొక్క నాసిక యందును శ్వాసను బీల్చి యోగాభ్యాసము జేయునపుడెల్లను మూఁడేసి గుటకల పాలు మాత్రమే త్రాగి పేగు నిండువఱకు వాయువును పూరించి మ్రింగి మరల నా వాయువును బయట వదలక నిలిపి, యెంత లెక్కింపవలయునో అంతవఱకును శ్వాసను నిలిపి లెక్కించి మరల శ్వాసనంతయు వదలక 4-గు, అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వెలుపలకు వదలి, మరల ఆ 4-గంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకు బీల్చి, మరల బీల్చినంత శ్వాసను మాత్రమే వెలుపలకు వదలి యీ విధముగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను నాలుగేసి అంగుళములుగా వదలుచు, మరల లోపలకు బీల్చుచునే నిష్ఠయందుండవలయును. పై జెప్పిన రీతిగా 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకు బీల్చుచు, మరల వెలుపలకు వదలుచు తక్కిన శ్వాసనంతయుఁ పేగులోనే నిలిపియుంచినయెడల ఆకలి పుట్టదు. దీనినే వాయుభక్షణ యని పెద్దలు చెప్పుదురు. ఈ గ్రంథకర్త యీ విధముగా పాలను త్రాగి, వాయువును భక్షించి యోగమునందుండి వీడిన వెంటనే పగలు 12- గంటలకు సగము 'ఆపిల్' Apple అను ఫలమును, రాత్రి సగము 'ఆపిల్' ఫలమును మాత్రమే ఆహారముగా బుచ్చుకొని యోగమునందే యుండి,

ఆ యోగమునందు తా మనుభవించిన, తమ స్వానుభవముల నెల్లను క్రింద వెలుపఱచుచున్నారు:--

వీరు పద్మాసనమునందుడి యోగాభ్యాసముజేసి ఊఱక కూర్చుండునపుడు వీరి మనస్సు, ఎచ్చటకును బయలువెడలక, గాలిలేని స్థలమునందు నిలిచి యుండుచున్న దీపము వలె నిలిచియుండెను. మనస్సుయిట్లు ఊఱక నిలిచియుండు సమయమునందు గలిగిన యానందము ఇట్లున్నదని మీకుఁ జెప్పుటకును, దానిని బుద్ధితో ఆలోచించి ఈ గ్రంథమున వ్రాయుటకును శక్తిలేనివారుగా నున్నారు. ఇట్టి సుఖమును ఇంద్రాది దేవతలును, బ్రహ్మయును గనియుండజాలరు. ఎందువల్లననగా, వారు యేదోయొక తలంపుతో యజ్ఞ యాగాదులను జేసి అందువల్ల గలిగిన పుణ్య ఫలముచే దేవలోక పదవికి పోయినవారు. గనుక, వారలకు సూదికొనయంత మాత్రమును నీ సుఖమబ్బఁ జాలదని స్పష్టముగాఁ జెప్పవచ్చును. వీరల యొక్క పుణ్య ముండునంత వఱకు మాత్రమే ఆ దేవలోక సుఖమును ననుభవించి **"క్షీణేపుణ్యే మర్త్యలోకం విశంతి"** యను శ్రీకృష్ణపరమాత్మ, వాక్యరీతిగా మరల ఆ దేవతా శరీరమును వదలి యోగియై అవతరించినచో నిట్టి సుఖము వారలును ననుభవింతురేకాని, లేనిచో ననుభవింపఁ జాలరని చెప్పుటకు సందేహము లేదు. అన్ని పూజలు, జపములు, తపములు మొదలగు వాటి వలన నిట్టి సుఖము గలుగదని యీ గ్రంథకర్తకు స్పష్టముగా దెలియవచ్చుచున్నది. దీని వలన యేమి యేర్పడుచున్నదనగా, యోగము యొక్క దానికే మనస్సు నిలుపునంతటి శక్తి గలదని యీ గ్రంథకర్తకు స్పష్టముగాఁ దోచుచున్నది. యోగమునందు ఇట్టి మహిమ యున్నందువల్లనే శ్రీకృష్ణుడు యోగమే శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పియుండుటయేగాక, మహనీయులగు పెద్దలును, యోగమే శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పుచున్నారు. ఈ యోగసమాధియం దుండునపుడు ఈ గ్రంథకర్తయుండిన విధములు, వీరనుభవించిన ఆనంద సుఖములను క్రిందఁ జెప్పుచున్నారు.

ఈ గ్రంథకర్త యోగాభ్యాసమును జేసిముగించి సమాధియం దుండునపుడు సమాధిలో మనస్సు అనునది లేక యున్నందున ఆ సమయమున నుండిన సుఖము ఇట్లున్నదని చెప్పుటకును, దానిని బుద్ధితో యోచించి యీ గ్రంథమున వ్రాయుటకును శక్తి లేనివారుగా నున్నారని యింతకుముందు జెప్పఁబడియున్నది. అట్టి సుఖమునందున్నప్పుడు, నోట ఊటబుట్టదు. అందువలన ఊట మ్రింగుట లేదు. కండ్లను, నోరును తెరవనియ్యదు. చేతులను కాళ్ళను అటునిటు కదలించుటకు బుద్ధిని బుట్టనివ్వదు. శ్వాస నడచునదియు, నడవక యుండు నదియు దెలియరాదు. ఎవ్వరు యెంత గట్టిగా అఱచి మాట్లాడినను వినరాదు.

ఇట్టి స్థితిలో నుండునపుడు గూర్చున్న స్థలమును వదలి వెలుపలకు వచ్చుటకు యెంత మాత్రమును యిచ్ఛ యుండదు. వెలుతురును జూడనివ్వదు. జాగ్రత వచ్చిన వెనుక యెల్లప్పుడును చీకటియందే యుండ నిచ్ఛగలుగును. ఇతరులతో మాట్లాడుటకు యెంత మాత్రమును ఇష్టముండదు. ఎందువల్లననగా, అట్లు మాట్లాడినచో ఆ సుఖము జారిపోవునని తలంచి యెంతటి గొప్పవారుగా

నున్నను వారల యొద్ద మాట్లాడుటకు మనస్సుపుట్టదు. ఇట్లంతయు నుండుటకు కారణము యోగబలమేను. ఈ యోగబలమువలన మనస్సు, యెచ్చటకును బోక నిలిచియున్నందున, ఇట్టి సుఖములంతయు తనకుఁ దానుగానే కలుగుచున్నది. ఆ సుఖ మింతింతయని చెప్పనలవిగాదు.

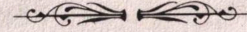
ఈ గ్రంథకర్త పద్మాసనముతోఁ గొంతసేపు గూర్చొని పైఁజెప్పిన సుఖము నందుండి మరల, పద్మాసనమును దీసిగోడలో ఆసాను (ఏటవాలు)గా ఆనించి యుండు పీట, దిండు వీటిపై ఏటవాలుగానే ఆనుకొని కాళ్ళను పొడుగుగాఁ జాపి, చేతులను తన యిష్టానుసారముగా నుంచుకొని ఊఁఱక గూర్చున్ననూ, ఆ సుఖము అట్లే యుండును. ఇట్లు కొంతసేపు యుండిన వెనుక, దిండుకు ఆనుకొనియే యుండి జాపి యుండు కాళ్ళను నిలచినట్లుంచి కుడికాలుపై యెడలమకాలును వేసి రెండు చేతుల యొక్క వ్రేళ్ళను గూర్చుకొని రెండు మోకాళ్ళలోను దగిలించి కొంత సేపు గూర్చున్నను ఆ సుఖము అట్లే యుండును. పైఁజెప్పినరీతిగా యెడమకాలిపై కుడికాలును వేసిరెండు మోకాళ్ళలోను మునుపటి వలెనే వ్రేళ్ళను దగిలించి కొంత సేపు గూర్చున్నను ఆ సుఖము అట్లే యుండును. పిదప, మోకాళ్ళకు దగిలించి యుండు వ్రేళ్ళను దీసిచేతులను తన యిష్టాను సారముగా నుంచుకొని కొంతసేపు గూర్చున్నను ఆ సుఖము అట్లే యుండును. తదుపరి దిండునకు ఆనుకొనియే కూర్చుండి కాలును మార్చి కాలుపై కాలువేసి కొంతసేపు గూర్చున్నను ఆ సుఖము అట్లే యుండును. అటు పిమ్మట సరిగా గూర్చుని యెడమకాలు మడిమను కుడిపిఱ్ఱల క్రిందనుంచి, కుడి పాదము మణి కట్టును యెడమమోకాలు మీదనుంచి సరీగా నిక్కి కూర్చున్నను ఆ సుఖము అట్లే యుండును. ఇదియే, వీరాసనమని చెప్పఁబడును.

శ్రీరామమూర్తి యెల్లప్పుడును ఈ వీరాసనమునందే గూర్చుండువారని కొంత పెద్దల ద్వారా విన్న దానిని మీకు నిచ్చట జెప్పితిమి. తదుపరి గొంతు కూర్చుని వీపునకును మోకాళ్ళకును యోగపట్టను దగిలించి మోకాలునకును, రొమ్మునకును మధ్య రెండు మోచేతులను నుంచి రెండు చేతి వ్రేళ్ళను ఒకదానితొ నొకటి కూర్చుకొని (ఇరికించి) కొంతసేపు కూర్చున్నను ఆ సుఖముఅట్లే యుండును. దీనిని యోగపట్ట ఆసనమని చెప్పఁబడును. అటుపిమ్మట తనకిష్ట మెట్లున్నదో అటువలె కూర్చున్నను ఆ సుఖము అట్లే యుండును. ఈ గ్రంథకర్త పైఁజెప్పినరీతిని యిన్ని విధములుగా గూర్చుండి సమాధిలో నా సుఖమును ననుభవించినందున, వాటినన్నింటిని నిందు దెలుపడమైనది. ఇట్లు, తన యిష్టానుసారముగాఁ గూర్చుండునదియే సుఖాసనమని పెద్దలు చెప్పుదురు.

ప్రాణాయామమనెడి యోగమునం దిట్టి మహామహిమమగు సుఖ మున్నందుననే శ్రీకృష్ణమూర్తి యోగ మహిమను గురించి మిక్కిలి శ్రేష్ఠముగాఁ జెప్పి యున్నాడు. ఇంతియెగాక శాస్త్రములవల్లను, పెద్దలవల్లను జెప్పఁబడి యున్నది. ఇట్టి మహాయోగసాధనను అనుష్ఠించుచు వచ్చినచో పైఁజెప్పిన ఆనంద సుఖమును ననుభవించవచ్చును. అనగా, యోగముయొక్క మహిమవల్లనే మనోవేగ మణగి బ్రహ్మానంద సుఖము ననుభవించవలయును.



జింక చర్మముపై గూర్చుండి జపము చేయుటవలన గలుగు ఫలము



పాఠకులారా!

ప్రపంచమునందుండు జనులలో ఈశ్వరభక్తిగల కొందరు సంధ్యా వందనాది కర్మ క్రియలను చేయుదురు. కొందరు ఈశ్వరపూజను చేయుదురు. మరి కొందరు, మంత్రజపములను చేయుదురు. అయితే వీరలు యే విధముగా గూర్చుని సంధ్యావందనము, ఈశ్వరపూజ, మంత్రజపములను చేయుదురనగా, పీటపైఁ గూర్చునిగాని, లేక వస్త్రముపై గూర్చునిగాని జపమును, పూజలను చేయుదురు. సంధ్యావందనము, జపము, పూజ, మొదలగు దానిపై జింక చర్మమును, ఆ జింక చర్మముపై తెల్లని బట్టను మడతపెట్టి వేసి అందుపై ఉత్తరదిక్కు చూచునట్లుగా గూర్చుని వారి వారి పూజలను చేసుకొనవలయును. ఉత్తభూమి మీదగాని, భూమిమీద బట్టవేసిగాని, లేక పెద్దపీటపై బట్టవేసిగాని, లేక కూర్చుండి సంధ్యావదనమో, పూజయో, లేక జపమో చేసిన యెడల, సూది అంటురాయి అనగా, అయస్కాంతము సూదిని యెట్లు లాగుకొనుచున్నదో అటువలనే ప్రతి దినము జింకచర్మము లేక గూర్చుని జపతపాదులు చేయుచు వచ్చు వారియొక్క ఫలములను భూమి అప్పుడప్పుడు వెంటవెంటనే అయస్కాంతము వలె, జపించుచున్న మంత్రముయొక్క ఫలమును లాగుకొను చున్నది. జింక చర్మముపై గూర్చుని జపము చేయుచు వచ్చినచో, జపము యొక్క ఫలితమును భూమి లాగుకొనుటకు శక్తి యుండదు. కనుక, జింక చర్మము, పైఁగూర్చుని వారి వారి పూజలును, జప తపములును, చేయుచు రావలయునని శ్రీకృష్ణభగవానులు చెప్పియున్నారు. జింక చర్మము లేక కూర్చుండి చేయునట్టి పూజ, జప, తపములయొక్క ఫలములను భూమి లాగుకొను ననునది గురు రహస్యము. కనుక, యీ గురురహస్యమును శ్రీకృష్ణమూర్తి వెలుపఱచక జింక చర్మముపై గూర్చుండి జపము చేయుచు రండని మాత్రమే చెప్పియున్నారు. అట్టి గురు రహస్యమును నిందు మీకు వెలుపఱచితిమి. జింక చర్మములోయే జింక చర్మముగానున్నను సరే దానిపై గూర్చుండి పూజలను చేసికొనవచ్చును సుమా! చర్మముపై గూర్చుండి పూజ చేయుచు వచ్చెడి వారలయొక్క ఫలితమును భూమి లాగుకొనుటకు శక్తిలేదు. కనుక చర్మముపై గూర్చుండి చేయుచు వచ్చెడి పూజలో అంత మహిమ కద్దు.



విజ్ఞాపనము

ఈ గ్రంథకర్తయగు "శ్రీ పరమహంససచ్చిదానంద యోగీశ్వరులు" ద్రవిడ దేశమంతయు, దేశ సంచారార్థముగా బయలుదేరి సేలం, కోయంబత్తూరు. నీలగిరి, తంజావూరు, తిరిచినాపల్లి, మధుర, మొదలగు జిల్లాలును వీటికి సంబంధించిన తాలూకాలు, గ్రామములు మొదలగు స్థలములకు వెళ్ళి, వీరిచే ద్రవిడ భాషలో రచియింపఁబడిన **"జీవ బ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్యము"**లో నున్న అనేక రహస్యార్థములనెల్లను ఉపన్యాసము చేయుచు వచ్చుచుండెను. అట్టి సమయమున, కోయంబత్తూరు జిల్లా ధారాపురం తాలూకా కన్మలియంపట్టి యను గ్రామములో నున్న కొందరు స్త్రీలును, పురుషులును ఈ గ్రంథకర్త వద్దకు వచ్చి తమ గ్రామమునకు విజయము చేయవలయునని చెప్పి మిక్కిలి వినయ పూర్వకముగా బిలుచుకొనిపోయి వీరిచే అనేకులు ఉపదేశమును పొందిరి. ఆ గ్రామవాసులలో నొకరగు పళనిసామి గవుండర్ భార్య సౌభాగ్యవతి చెల్లమ్మగారు, అది వరకే వీరి గ్రంథమును చదివి ఆనందించుచు వీరి పాద దర్శనార్థమై వేచి యుండెను. అట్టి సందర్భమున శ్రీ యోగీశ్వరులవారు తమ గ్రామమునకు విజయము చేసినందున అత్యానందభరితురాలై వీరికి సకలోపచారములను, సాధు సంతర్పణలును జేసి రెండు వందల రూపాయలు తూనికె గల వెండి పాదరక్షలను తయారుచేయించి వానిని అతి వినయ విధేయతా భక్తి పూర్వకముగా 1923-వ సంవత్సరము మార్చి నెల 12-వ తేదీయందు ఈశ్వర ప్రీత్యర్థముగా శ్రీ యోగీశ్వరులవారి కొసంగిరి. ఆ పాదరక్షలు యెదురుగా నుండు పటమునందు చూపఁబడి యున్నవి చూడుడు. ఈమెకు యెల్లప్పుడును సత్సాంగత్యము, సాధుజన గోష్ఠి, సత్సంభాషణ, సాధుజన సంరక్షణ, పరోపకార చింత, ఈశ్వర భక్తి మొదలగు సుగుణములన్నియు కుదిరియున్నవి. ఇట్టి గుణములన్నియు పూర్వ జన్మాంతర వాసన వలన రావలయునుగాని, ప్రకృత జన్మమున వచ్చునవి కావు. ఇట్టి గుణములన్నియు మోక్షమునకు సోపానముల (మెట్ల)ని దెలిసికొనుఁడు. ఇట్టి సద్భక్తి వలన ఈశ్వర భక్తి గలిగి ఆ ఈశ్వరభక్తి ముదిరి పండవును. అట్లు పండైన వెనుక, తదేక ధ్యాననిష్ఠాపరులై నిలిచి అదియు పండి యోగము సిద్ధించును. ఆ యోగము వలన జ్ఞానమును, ఆ జ్ఞానము వలన మోక్షమును పొందవచ్చును. ఇట్లే జన్మాంతరమున ఒక్కొక్క మెట్టు చొప్పున యెక్కుచూ రావలయును. ఒక్కొక్క మెట్టును పూర్తి చేసికొని అంతకు పై మెట్టెక్కుటకు యెన్ని కోట్ల జన్మములెత్త వలయునో తెలియరాదు. కనుక, ఒక్కొక్క జన్మమునందును మంచి పుణ్యమునే చేయుచు వచ్చినచో ఆ పుణ్య విశేషము వలన పై మెట్టు యెక్కవచ్చును.

ఈ గ్రంథకర్తయగు శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారు సన్యాసాశ్రమమును పొందిన వెనుక కొంతకాలము చెన్నపురి వ్యాసర్పాడి ఆశ్రమము నందుండిరి. అటు పిమ్మట అచ్చట నుండి కడపజిల్లా చేరిరి. ఆ

స్థలము తమ తపస్సునకు గాక యున్నందున ఆ చోటును వదలి గడికోట యనెడి నాలుగు పర్వతముల మధ్యనుండు స్థలమునందు పోయి చేరిరి. ఆ గడికోట పర్వతములు, ఎదురుగా నుండు పటమునందు చూపఁబడియున్నవి. చూడుఁడు.

శ్రీ సచ్చిదానందస్వామి గడికోటలో నున్నపుడు ఆ మహనీయుడు ఆశ్రమమునకు పునాది వేసినతర్వాత ఆ స్థలము ఇవ్వనందున ఆ మహనీయుడు బెంగుళూరు పోయి అక్కడే జీవసమాధి చెందినారు.

10-1-2006వ తేదీన ఆరాధనా ఉత్సవములు జరపగా పీఠాధిపతికి పూనకము వచ్చి తన ఆశ్రమము పునాది వేసిన చోటనే ఆశ్రమము కట్టవలెనని కోరినారు. భక్తులంతా కలసి ఆ స్థలము సేకరించి నిర్మాణమునకు పూనుకున్నారు. కావున భక్తులు శక్తికొలదీ యనునట్లు సహోదర, సహోదరీ మణులందరూ వారి వారికి తోచీనంత డబ్బు పంపినచో ఆశ్రమ నిర్మాణము పూర్తియగును.

సీ॥ తనశక్తి కొలఁది స ✦ త్కర్మముల్ ఫలవాంఛ
మాని కృష్ణార్పణ ✦ మని సలుపుట
ప్రతినిషిద్ధ క్రియ ✦ పరిహరించుట విష్ణు
భక్తిపైఁ గ్రమమునఁ ✦ బాదుకొనుట
తద్భక్తిగల పుణ్య ✦ తముల సంసర్గంబు
దుర్జనులున్నట్టి ✦ త్రోవఁ జనమి
విష్ణుసన్నిధి కళా ✦ విఖ్యాత వివిధది
వ్యక్షేత్రతీర్థయా ✦ త్రాచరణము ॥
బ్రహ్మచర్యంబుఁ దపము వై✦రాగ్యగుణము
వలయు వైకుంఠమును గోరు✦వారికెల్ల
వీనిలోపలఁ గొన్ని గా✦వింపఁ గనిన
వృధ జనవు, చేర్చుఁ గ్రమమున విష్ణుపదము

డబ్బు పంపు విలాసము

SRI SANTHANAND
శ్రీ శాంతానంద
శ్రీ సచ్చిదానందస్వామి ఆశ్రమము,
గడికోట (PO)
వీరబల్లి మండలము, కడపజిల్లా
సెల్ : 93938 42220

గమనిక : రాయచోటి నుండి గడికోటకు బస్సులు కలవు.

భూదానమిచ్చిన ధర్మకైంకర్య పట్టీ



"**గారపాటి రామబ్రహ్మంగారు**" పెద్దపాడు సివారు, నాయుడుగూడెం, ఏలూరు తాలూక, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా. వీరు కడపజిల్లా రాయచోటి తాలూకాలో నాలుగు పర్వతముల మధ్యనుండు గడికోట యనెడి స్థలమునందున్న మఠాల యమునకుగాను 22-12-27 వ, తారీకున నాలుగు యకరముల భూమిని దానమిచ్చినట్లు వాగ్ధానము జేసిరి. దీని క్రయము .... రూ.4,000

"**యలమంచిలి సూర్యనారాయణ గారు**" కొణికి గ్రామం, ఏలూరు తాలూకా పశ్చిమగోదావరి జిల్లా. వీరును పై మఠాలయమునకు గాను 2-12-27వ, తారీఖున రెండు యకరముల భూమిని దానమిచ్చినట్లు వాగ్ధానము చేసిరి.

దీని క్రయం .... రూ.1,000

గడికోట పర్వతముమీద బాట వేయించుటకుగాను వెయ్యి రూపాయలిచ్చిన ధర్మకైంకర్య పట్టీ



చిరంజీవి సౌభాగ్యవతియగు, "**శ్రీ-శ్రీ, రాణి భూదేవమ్మ**"గారు; చిరంజీవి "**శ్రీ-శ్రీ, రాజా వెంకట్రామయ్య అప్పారావు బహదూర్ దొరగారు**" నూజివీడు, మీర్జాపురం యెస్టేటు; కృష్ణా జిల్లా, దంపతులగు వీరిరువురు గడికోట పర్వతము మీద బాటవేయించుటకు గాను 23-12-27వ, తారీఖున

దానమిచ్చినది.... ..... రూ.1,000.



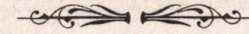
కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరుల ఆశ్రమం,
కెంపాపుర అగ్రహారం, బెంగుళూరు - సిటి



శ్రీ గురుభ్యోనమః.

శ్రీ సచ్చిదానంద యోగీశ్వరుల శిష్యుడైన మరియు ఆశ్రమ కార్యదర్శియైన ఎమ్. రామయ్యనాయుడు శ్రీ గురుప్రేరణ చేసినందువల్ల - యీ క్రింద చెప్పబోవు విషయములను, భక్తాదులకు తెలిపించుచున్నాడుః- కడప, శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరుల వారు - స్థూలం విడిచినదే.

శ్రీవారుభక్తులకొసగిన దర్శన - నిదర్శనములు



బెంగుళూరు సిటి, కెంపాపురం అగ్రహారం ఆశ్రమమునందు, కడప,
శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారు

(8-1-57) రాత్రి 1-30 ఘంటలకు - "పద్మాసనముతో - మహాసమాధి - జెందినారు" 10-1-57 గురువారం సమాధి క్రియలు జరిగినవి.

(1) బెంగుళూరు దండులోనుండు, శ్రీమతి వేదమ్మగారికి నాటి రాత్రి1-30 ఘంటలకు పైగా - శ్రీవారు మూడుమాట్లు "**జ్యోతి రూపముతో దర్శనం**" ఇచ్చి తరువాత మరుగైనారని.

మరునాడు ఉదయం నేను వీరివద్ద - శ్రీవారి విషయం తెలుపుటకు పోయి నప్పుడు, పైకన్న విషయం చెప్పుతూ- కంటిలో నీళ్ళు పెట్టి దుఃఖించినందున, వారికి ధైర్యమును అంటేః- "**శ్రీ గురుస్వాముల వారు యచ్చటనూ పరిపూర్ణముగా - జ్యోతిస్వరూపులై**" వెలుగుతున్నారని చెప్పి వెళ్ళి వచ్చినాను.

(2) ఆనాటి రాత్రి 1-30 ఘంటలపైగా - శ్రీవారు నన్ను తట్టి లేపినట్లుగా చేసి, తెల్లవారే వరకు నిద్రరాక, ఆ రాత్రి మెలకువగా నుండి, "ఇదియేమి ఆశ్చర్యముగా ఉన్నదని! యోచించి, తెల్లవారి 4 గంటలకు పైగా పూజగదికి పోను, అన్నియుూ తవరి జరిగినదే కాని, మనసుకు పూర్తియైన పూజవకటిన్నీ జరగకపోయినది.

(3) తంజావూరులో నుండు, డాక్టర్, శ్రీ కరుంబాయరం పిళ్ళై గార్కి (3-1-57) బుధవారం రాత్రి, శ్రీ గురుస్వాములవారు దర్శనం" నొసంగినారని టపాలు మూలకముగా తెలిపినారు.

4) బెంగుళూరు సిటి, ఆర్కాట్ శ్రీనివాసాచార్ వీధిలో నుండు, శ్రీ యం. కన్నయ్య నాయుడుగారి పత్ని. శ్రీమతి బాలమ్మకు (13-1-57) భానువారం రాత్రి "శ్రీ యోగీశ్వరులవారు దర్శనము నిచ్చి" వెళ్ళినారని, నేను పోయినప్పుడు - నాతో చెప్పి, యెన్నడూ రాని స్వాములవారు దర్శనమిచ్చిన దానిని' నిండా ఆశ్చర్యముగా చెప్పినందుకు - అప్పుడు యచటనూ పరిపూర్ణ స్వరూపులై శ్రీవారు వెలుగుఁతున్నారని చెప్పి వెళ్ళినాను.

(5) గుంటూరు, P.A. to, కలెక్టర్‌గారైన, శ్రీ టి. లక్ష్మీపతినాయుడు గారి పత్ని, శ్రీమటి టి. సరస్వతియమ్మకున్ను ఆనాటి రాత్రియే- "శ్రీ గురుస్వాముల వారు కంటి యెదుటనే నిలిచియుండులాగు దర్శనమిచ్చినారని" జాబులో రాసి, మనసు అదే చింతలో మునిగినట్లు తెలిపియున్నారు.

కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారు - ఆనాటి రాత్రియే స్థళ - పరస్థళ భక్తులంతయుూ అనేక "ఆనంద దర్శముల" నొసంగినారని జాబులు మూలకముగా తెలిపినారు.

కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరుల వారు - ముందు జాగ్రత్త గానే, ఆశ్రమ కార్యక్రములంతయుూ, ట్రస్టీలను ఏర్పరచి, ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటి వార్లకి, ఆశ్రమ సర్వ ఏలికనంతయుూ, వారి మనఃపూర్వకముగా" జాబు - విల్లు రూపముగా వ్రాసి - వప్పగించి. "సమాధిలో - ఐక్యమై" స్వరూపులై యచ్చటనూ వెలఁగుచున్నారు.

శ్రీ గురుస్వాములవారు ప్రపంచమునకు ఏమి కృషి చేయదలచినారనగాః- అరవం, తెనుగు, కన్నడం, ఇంగ్లీషు భాషలయందు, **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"**మను గ్రంథముల మూలకముగానూ, సర్వ కుటుంబమువారలను -**"సంసార సాగరము నుండి కడతేరుటకు"** తగువైన ఉపదేశ వాక్యముల మూల

సభవార్లకంతయుూ ఏమి చెప్పుదురనగాః- "ఓ సహోదరీ, సహోదరులారా! నేటి దినం ఈ సభలో - వజ్ర, వైఢూర్య, గోమేధిక రత్నములనంతయుూ చల్లుతున్నాను" దానినం తయుూ మీరు ఏరుకొని దాని నుండి - "భవసాగరమనే - సంసారము నుండి ముక్తులు కావచ్చునని" అరవం, తెనుగు భాషలలో అనేక వేదాంత ఉపన్యాసముల తోనూ, అందరి మనస్సు ఆకర్షించులాగు ఉపన్యాసములు చేసి, తదుపరి అనేక బీద భక్తులకు వేదాంత గ్రంథములను కొనుటకు శక్తి లేని వారికున్నూ, చదువు రానివారికున్నూ, చిన్నదిగా వార్లకంతయుూ ఏమి చెప్పుదురనగా - "అయ్యా! మీరందరూ' తెల్లవారి పఱపువిడిచి లేచిన మొదలు రాత్రి పరుండువఱకు చేసిన కార్యక్రముల నంతయుూ, ఈ క్రిందయుండు రీతి స్తుతించవలెను."

సీ॥ నిఖిల వస్తువులందు ✦ నిండియుండు ఘనుండ!
జీవులకాత్మమై ✦ చెలుఁగువాఁడ
ఓ పరంధామ! నె ✦ నొగి మేల్కొనినదాది
తిరిగియిచ్చటఁ జేరు ✦ వఱకు నేఁడు
నలినాక్ష! నావాఙ్మ ✦ నః కాయములచేత
నెఱింగి యెఱుంగక ✦ నెరపినట్టి
సుకృత దుష్కృతముల ✦ నకలంకరూప! నీ
కర్పణసేయుదు ✦ నఘ విదారి.

గీ॥ ఇపుడు నిద్రింతు నిన్ను నా ✦ యెదను నిల్పి!
తిరిగి మేల్కొన్నతఱిని స ✦ త్కృతులఁజేయ
బుద్ధి నాకిచ్చి కిల్బిషం ✦ బుల నడంచి
నన్ను నీ సన్నిధికిఁ జేర్ప ✦ సన్నుతింతు.

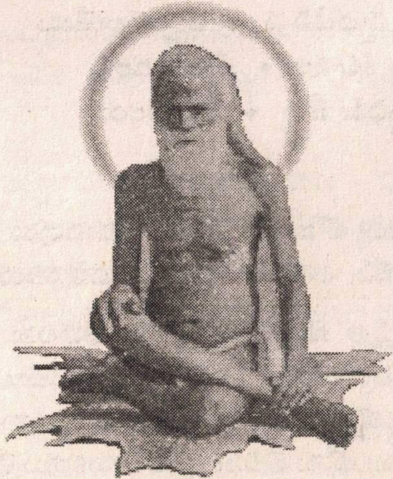
-క. కోదండరామయ్య

రాత్రులయందు భోజనము చేసి పరుండునపుడు క్రింద చెప్పబోవు రీతిగా - ఈశ్వరుని స్తుతిజేసి, తదుపరి పరుండి నిద్రపోవలయును.

"సకల వస్తువుల యందును నిండి, జీవులకు ఆత్మమైయుండు ఓ పరంధామా! నేడు నిద్ర నుండి లేచినది మొదలు మఱల ఇప్పుడు నిద్ర పోవుటకు గాను పరుండ పడకపై గూర్చున్నంత వఱకును - కాళ్ళతోను, చేతులతోను, మనస్సుతోను, వాక్కుతోను తెలిసియు తెలియకయు చేసిన పుణ్య - పాపముల నంతయు నీకు సమర్పించితిని" నేను ఇప్పుడు నిన్ను స్తుతిచేసి ముగించిన వెనుక నిద్రింతును. ఇట్లు నిద్రించి మేల్కొని ఉదయం పై కన్న రీతిగా

పరమాత్మునికి వప్పగించి, అన్ని కార్యక్రమములనందు తోడ్పడవలెను. మఱల నిద్రబోవునంత వఱకును, సత్కార్యములనే చేయునట్లు నాకు బుద్ధి నొసంగి నే జేసిన పాపముల నెల్లను హరింపజేసి, నన్ను నీ సన్నిధిలో జేర్చవలయును. "ఓ పరంధామా! అనాథ రక్షకా! నన్ను రక్షింపుము - రక్షింపుము దేవా" యని పై జెప్పిన రీతిగా పడకపై గూర్చుండి, రెండు చేతులను జోడించి కన్నులను మూసి, ఈ విధముగా నీశ్వరుని స్తుతిజేసి ముగించిన వెనుక, మఱల **మనస్సున** చెడ్డ **తలంపుల వైపునకు** బోనియ్యక క్రింద చెప్పబోవు రెండు మంత్రములను జేర్చి జపించుచు నిద్రబోవలయును. అది యెట్లనగా - **యెడమచేతి వైపున బరుండి శ్వాసలోపలకు బీల్చునపుడు** ఆ శ్వాసతో **'సో'** అను మంత్రము జేర్చి లోపలకు బీల్చి, మఱల శ్వాసను **వెలుపలకు** వదలునపుడు, ఆ శ్వాసతో 'హం' అను మంత్రములను జేర్చి వదలవలయును. ఇట్లు ప్రతి శ్వాసయందును ఈ రెండు మంత్రములను జేర్చి జపించుచు అట్లే నిద్రపోవలయును. అప్పుడు మీ మనస్సు ఎచ్చటకును బయలు వెడలక మంత్రమును జపించుచుండిన బహు శీఘ్రము లోనే నిద్రపట్టును. ఇట్లు నిద్రపోతిరేని మీకు ఏ దుస్స్వప్నములును అనగా - ఏ చెడ్డ కలలును రాజాలవు. దీని యనుభవమును మీరు ప్రత్యక్షముగా మీ స్వానుభవమున జూడవచ్చును. ఇదియే - కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరుల **ఉపదేశ వాక్యముల** రహస్యార్థము.

✤ ✤ ✤



భూదాన మిచ్చిన "రామబ్రహ్మం, సూర్యనారాయణ" వీరలకు గలుగబోవు పుణ్యము

అయ్యా!

పెద్దపాడు సివారు నాయుడుగూడెం, ఏలూరు తాలూకా; పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో నుండు **"గారపాటి రామబ్రహ్మం"** గారున్ను, కొణికి గ్రామం, ఏలూరు తాలూకా. పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో నుండు... **"యలమంచిలి సూర్యనారాయణ"** గారున్ను, కడపజిల్లా రాయచోటి తాలూకాలో నాలుగు పర్వతముల మధ్యనుండు గడికోట యనెడి స్థలమునందున్న మఠాలయమునకు గాను భూదానమిచ్చిరని యింతకు ముందు జెప్పియున్నాముగదా! వీరి భూమిలో పండిన ధాన్యములను, సజ్జనులు, సాధువులు, యోగాభ్యాసకులు, సిద్ధిపొందిన యోగులు, మహనీయులు జ్ఞానులు మరియు ననేకులును నిక ముందు భుజించపోవు చున్నారు. మహనీయులు యోగులు, జ్ఞానులు మొదలగువారు పై జెప్పినవారుల యొక్క అన్నమును భుజించ బోవుట వలన వీరలకు యెట్టి పుణ్యము గలుగబోవు చున్నదో వాటిని శ్రీ భగవద్గీత **4**-అధ్యాయం శ్లో. **39**-ప్రమాణముతో క్రింద చెప్పఁబోవు చున్నాము వినుఁడు:-

శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పర స్సంయతేన్ద్రియః
జ్ఞానం లబ్ధ్వాపరాం శాన్తి మచిరే ణాధిగచ్ఛతి.

కృష్ణుడు:- ఓ యర్జునా! ఇది వరలో **4**-అధ్యాయం - శ్లో, **38**, లో నేఁ జెప్పినవాటి నంతయు నీవు విశదముగా దెలిసికొంటివా?

అర్జునుడు: - అవును, విశదము దెలిసికొంటిని.

కృష్ణుడు :- జ్ఞానముపొంద అనగా, మోక్షమనెడి గొప్ప గృహమును పొంద ఆశ గలవాఁడు అందుకుగాను ఆశ్రయించునట్టి సద్గురునివద్ద, భక్తి శ్రద్ధలు గలవాఁడై యుండి తదుపరి నా గురుకటాక్షము వలన ఉపదేశమును పొంది.

అటు పిమ్మట ఇంద్రియ నిగ్రహముగలవాఁడై యెవడుండువాడో అట్టివానికే జ్ఞానము సిద్ధించునే గాని తదితరులకు సిద్ధింపఁజాలదు. అట్లు జ్ఞానము పొందునంతవఱకును కష్టమేకాని అటు పిమ్మట యే కష్టమును లేక చిత్త శాంతి కలుగును. ఇందునకు దృష్టాంతము మనకు అనుభవముగా నుండు ఒక విషయము గలదు. దానిని చెప్పుచున్నాను వినుముః-

నీ సహోదరుండగు ధర్మరాజు, నారదుల వాక్యము చొప్పున పూర్వము రాజసూయ యాగము చేయునపుడు, ఒక అద్భుతమైన విషయము జరిగెను. దానిని నీకిప్పుడు దెలియఁజెప్పుచున్నాను. అదేమనగా,

బ్రహ్మచారియును కేవల వైరాగ్య శీల సంపన్నుండుననగు ఒక బ్రాహ్మణుఁడు సద్గురుని ఆశ్రయించి వారి అనుగ్రహము వలన నుపదేశమును బొంది ఆ యుపదేశము వలన కృతార్థుండు కావలయునని తలఁచి దానికిఁదగిన గురువును ఆశ్రయించి యతనికి, విశేష శ్రద్ధా, భక్తులతో శుశ్రూష చేయుచు వచ్చుచుండెను. ఇట్లుండ నొకానొక దినమున గురుశిష్యులిద్దరును అడవి మార్గముగా బోవునపుడు గురువునకు అకస్మాత్తుగా అవసాన (మరణ) కాలము సమీపించి విశేష దాహము గలవాఁడై నడచుటకు శక్తి లేక ఒక వృక్షము క్రింద బరుండి దాహమునకు జలము తెమ్మని తన శిష్యునికి ఆజ్ఞాపించెను. అప్పుడచ్చట సమీపముగా జలములేనందున శిష్యుఁడు జలము తెచ్చుటకు కొంత ఆలస్యమయ్యెను. ఇంతలోపల నిచ్చట గురువునకు ప్రాణ ప్రయాణ కాలము సమీపించినందున ప్రాణమును వదలు నపుడు తన శిష్యునిఁదలంచి తనలోతా నిట్లనుకొనుచున్నాఁడు. “అయ్యో పాపము! వీడింత కాలము వఱకు నాయందు మిక్కిలి శ్రద్ధా భక్తులు గలవాడై యుండి నాకు శుశ్రూష చేయుచు వచ్చుచుండెను గదా? ఇట్టి వానిని వ్యర్థపరచ రాదు” యని యెంచి వానికి ఉపదేశము చేయఁదలఁచి యున్న మంత్రమును భూమిమీఁద వ్రాసి, అటు పిమ్మట తనకు సమీపముగా గాడిదెలను మేపుచుండిన దొమ్మర దాసిని బిలిచి ఇట్లు జెప్పుచున్నాఁడు. “నా శిష్యుఁడు జలము దెచ్చుటకు గాను వెళ్ళియున్నాడు. వాడు వచ్చిన వెంటనే ☞ఇదిగో యిచ్చట వ్రాసి యుండు అక్షరములను వానికిజూపెట్టు” మని చెప్పి వెంటనే ప్రాణమును వదలి వేసెను. అటు పిమ్మట దొమ్మరిది తనలోతా నిట్లనుకొను చున్నది. “భూమిమీద వ్రాసి యుండు అక్షరములు, గాలి వలన మన్నుచే మూయఁ బడి మరుగై పోవు”నని తలంచి ఒక తాటాకును దుంచి, గట్టిగా నుండు ముల్లు నొకదానిని విఱుచుకొని భూమి మీద అక్షరములు యెట్లున్నవో అటు వలెనే తాటాకులో వ్రాసికొని, ఆ తాటాకును జుట్టుకాజుట్టి తన చెవి ద్వారములో కమ్మగానుంచుకొని, ఆ

యక్షరములను తుడిచి వేసెను. పిమ్మట శిష్యుఁడు, జలము తెచ్చి మరణము నొందియున్న తన గురువుల వారిని జూచి, మిక్కిలి దుఃఖించుచుండెను. ఇట్లుండ, కొంతసేపటికే తన గురువుల వారు చెప్పి అన్ని విషయములను దొమ్మరదాని వలన దెలిసికొనెను. అప్పుడా దొమ్మరదాని వాక్యములను శిష్యుఁడు విన్న వెంటనే, దాని చెవియందుండెడి తాటాకును యిమ్మని మిక్కిలి తీవ్రముగా నడిగెను. అప్పుడా దొమ్మరిది వాని యొక్క అతి తీవ్రతను జూచి వానిచే కొంత కాలము వఱకు తానును సేవకావృత్తి చేయించు కోవలయునని తలఁచి తన చెవిలోనున్న తాటాకును వానికి నియ్య సమ్మతింపక వానిని తన గాడిదెలను మేపునట్లు చెప్పెను. అప్పుడా బ్రాహ్మణుఁడు దాని మాటకు అడ్డము చెప్పక గాడిదెలను మేపుచు ఆకలి పుట్టునప్పుడంతయు బ్రాహ్మణ అగ్రహారమునకు వెళ్ళి **“భవతీ భిక్షాందేహి”** యని రెండు చేతులను తట్టిడచి అచ్చటచ్చట వారువారిచ్చు భిక్షలను నచ్చటచ్చటనే భుజించి ఆకలిని చల్లార్చుకొని మరల దొమ్మర దాని వద్దకు వచ్చి దాని ఆజ్ఞానుసారముగా నడచు చున్నాడు. **“భవతీ భిక్షాందేహి”** అనగా, దేహములోపల దేహి యనెడి ఆత్మ నివసించు చున్నాడు. ఆ యాత్మయొక్క ఆకలిని చల్లార్చుటకుగాను భిక్ష పెట్టమని భావము. ఈ విధముగా భిక్షను భుజించుచు తన గురువుల వారి లిఖితముగల తాటాకును దొమ్మరదాని అనుగ్రహము వలన పొందుటకుగాను, తన గురువును తా నెట్లు సేవచేయు చుండెనో అటువలెనే ఈ దొమ్మర దానిని కూడా సేవచేయుచు, పై, జెప్పిన రీతిగా భిక్షాన్నమును భుజించుచు, కాలము గడుపు చుండెను.

ఇట్లుండు సమయమున ఒకనాడు దొమ్మరవాండ్రందరును, ధర్మరాజు చేయు నట్టి రాజసూయ యాగమునకు వెళ్ళి ఆ యాగశాల సమీపముగా తమతమ గుడారమును వేసి దిగియుండిరి. అచ్చటను నా బ్రాహ్మణుఁడు ఆ దొమ్మర దాని ఆజ్ఞానుసారముగా గాడిదెలను మేపుచుండునపుడు ఆ బ్రాహ్మణునికి విశేషముగా క్షుద్బాధ (ఆకలి) గలిగెను. ఆ క్షుద్బాధకు బ్రాహ్మణుఁడు సహింపలేక యాగశాలకు సమీపముగా సంతర్పణకుగాను వంటచేయుచున్న వంటగది ప్రహరీ గోడకువెలుపలగా పారుచుండెడి అన్నము వార్చిన గంజీనీరులో నాలుగు దోసెడుల గంజీనీరును దీసి త్రాగెను. అప్పుడు యజ్ఞశాలలో లక్ష బ్రాహ్మణులు భుజించిన యెడల ఒక పర్యాయము తనకు తానుగానే మ్రోగుటకుగాను యేర్పఱచి యుంచిన మాయయనెడి మిక్కిలి గొప్ప గంట యెడ తెగక మ్రోగ నారంభించెను. ఆ శబ్దమును విన్న నీ సహోదరుండగు ధర్మరాజు, యిన్ని లక్షల బ్రాహ్మణులకు యేకకాలమునందు యెట్లు సంతర్పణ లాయెనని మిక్కిలి ఆశ్చర్యపడి నన్నడిగెను.

అప్పుడు నేను దాని నిజస్థితిని యెఱింగినవాఁడను గనున, దీని విషయమును గురించి ముందు చెప్పెదనని వారికి ఆ సమయమున సమాధానముఁ జెప్పి, అటు పిమ్మట ఆ దొమ్మర దానిని గడమీద నెక్కి ఆడునట్లు జేసి, ధర్మరాజును ఆ వేడుక చూచునట్లు ప్రేరేపించితిని. అందుకు ధర్మరాజును సమ్మతించి ఆ దొమ్మర దానిని గడయెక్కి ఆడునట్లు ఉత్తరవు చేసెను. అప్పుడా దొమ్మర దానికి మిక్కిలి ఉత్సాహము గలిగి తన సామర్థ్యము నెల్లను ఆ సభవారలకు చూప గడయెక్కి, గడ మీదనే మిక్కిలి వినోదముగా ఆడుచుండునపుడు, దానికి బహుమతిగా నిచ్చుటకు గాను రత్నములతో కట్టించిన కమ్మలను దానికిఁజూపి ఇదిగో యీ కమ్మలను పైకి యెగరవేయుచున్నాము. ఈ రెండు కమ్మలను రెండు చేతులతోను బట్టుకొని నీ చెవులలో వేసికొనుము చూతమని చెప్పి ఆ రెండు కమ్మలను పైకి యెగరవేసిరి. అప్పుడా దొమ్మరిది గడమీద ఊగుచునే యుండి రెండు కమ్మలను రెండు చేతులతోనుబట్టి, యిదివరలో తన చెవుల యందున్న రెండు తాటాకు కమ్మలను భూమిపై పడునట్లు రెండు చేతులయొక్క చూపుడు వ్రేళ్లతో, తట్టిడచి ఆ రెండు కమ్మలను తన చెవులలో దగిలించుకొనెను. అప్పుడు దొమ్మరదాని ఆటకు దగినయట్లు డోలును వాయించుచుండిన బ్రాహ్మణుఁడు, తాటాకు క్రిందఁబడిన వెంటనే ఆ తాటాకులను దీసికొని అడవి మార్గముగా పారిపోయెను. ఈ విషయము నేను తప్ప తక్కిన వారెవరును జూచినవారు కారు. తదుపరి మరుసటి ఉదయమున ధర్మరాజును, యేదో యొక విషయముగా మాట్లాడుచు నా బ్రాహ్మణుఁడుండు చోటునకుఁ బిలుచుకొని పోయి' వానిని జూపెట్టితిని. అప్పుడా బ్రాహ్మణుడు తన గురువుల వారు ఉపదేశించియుండిన వాక్యము గల తాటాకు కమ్మను విచ్చిచేత పట్టుకొని యుండు దానిని నేనును, ధర్మరాజును చూచి వాని సమీపముగా వెళ్ళి వానిని హెచ్చరిక జేసితిమి. ఆ సమయమున వాడు నిర్జీవిగా నుండెను. దానిని ధర్మరాజు చూచి మిక్కిలి ఆశ్చర్యపడెను. అటు పిమ్మట నేను నా బ్రాహ్మణుని యొక్క సవిస్తార మంతయుఁజెప్పి నిన్నటి దినమున నీ బ్రాహ్మణుఁడు, యజ్ఞశాల సమీపముగా అన్నము వార్చి పారుచుండిన గంజినీటిలో నాలుగు దోసెడుల నీరు త్రాగెను. అప్పుడు, వాడు త్రాగిన గంజినీటిలో యెన్ని చుక్కలుండినవియో అన్ని లక్షల బ్రాహ్మణులకు సంతర్పణ చేసిన దానికి సమానమయ్యెను. అందు వలన ఆ మాయయనెడి గంట యెడ తెగక అన్ని పర్యాయములు మ్రోగుచుండె ననియు, ఆ బ్రాహ్మణునికి ఇట్టి మహత్యము గురువుల వారి మీద యుండిన శ్రద్ధా భక్తుల వలనను, ఆ గురూపదేశ వాక్యమును గ్రహించుకొనుటకు గాను దొమ్మరదాని వద్ద సేవచేసి, ఆ సేవ వలన వానికి గురువుల వారి వాక్యము

లభించి దానిని చూచి స్మరించినంత మాత్రముననే వాని ఆత్మ లేచి పరమాత్మలో ఐక్యమాయెనని ఈ మొదలగు సవిస్తారముల నెల్లను ధర్మరాజునకు దెలియఁ జెప్పిరి. అటు పిమ్మట ధర్మరాజు ఆ కళేబరమును సమాధి చేయించి (పూడ్పించి) దానికి చేయ వలసిన కర్మ క్రియలను చేసి ముగించెను.

కనుక ఓ అర్జునా! దీని వలన యేమి యేర్పడుచున్నదనగా, శిష్యునికి గురునాథునిపై నుండవలసిన భక్తి ఇట్టిదనియు, ఆ భక్తివలన గురూపదేశమును బొందుటకుఁగాను యుండవలసిన శ్రద్ధ యిట్టిదనియు, అట్టి శ్రద్ధ వలనఁ గలిగెడు జ్ఞానముచే సంభవించు మృత్యువు యిట్టిదనియు దెలిసికొనుము.

ఓ సహోదర సహోదరీమణులారా! ఇదివరలో చెప్పిన బ్రాహ్మణునికన్నను, గడికోటలో అన్నదానమునకుగాను భూదానమిచ్చిన **"గారపాటి రామబ్రహ్మము"** నకును **"యలమంచిలి సూర్యనారాయణకు"**ను విశేష పుణ్యము కలుగబోవును. అది యెట్లు, ముందు చెప్పిన ఆ బ్రాహ్మణునికన్నను విశేష పుణ్యము గలుగఁబోవునని కొందఱకు సందేహము కలుగవచ్చును. గనుక, అందుకు కారణము చెప్పెదము వినుఁడుః-

ముందు చెప్పిన బ్రాహ్మణుఁడు అన్నము వార్చిన గంజి నీరును మాత్రమే త్రాగెను గాని, సంతర్పణలో వడ్డించు పిండి వంటలు, అన్నము, ఇతర పదార్థములను భుజించినవాఁడు కాఁడు. ఉత్త గంజినీరును త్రాగినంత మాత్రముననే యింతటి మహిమయుండగా, గడికోట మఠాలయమున సర్వపదార్థములతో కూడా మహనీయులును, సాధువులును, భుజించబోవుట వలన వీరలకు యెంతటి పుణ్యము గలుగఁ బోవునో దానిని మీరే ఆలోచించి తెలిసికొనుఁడు. లక్షల కొలదియు, కోట్లకొలదియు ధనమును సంపాదించి యే దానధర్మములను జేయక ఇంటనే యుంచి వెళ్ళిపోయినచో ఆ దానము యింటనుండునే గాని తనవెంట రాజాలదు. తననీడ తనవెంటనే వచ్చుచున్నట్లు, తన చేతులారా చేయునట్టి దానధర్మము లొక్కటే తన వెంటవచ్చి తన్ను మేలైన స్థితికిఁ గొనిపోయి వదలునని దెలిసికొనుఁడు. ఇంతియెగాక, గడికోటకు బాట వేయించిన వారికిఁ గలుగఁబోవు పుణ్యమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.



✣ ✣ ✣

బాటవేయించిన "రాణీభూదేవమ్మ"
"రాజావెంకట్రామయ్య" గారికి, కలుగబోవు పుణ్యము

చిరంజీవి సౌభాగ్యవతి యగు, "శ్రీ శ్రీ, రాణీభూదేవమ్మ"గారు, చిరంజీవి "శ్రీ-శ్రీ, రాజా వెంకట్రామయ్య అప్పారావు బహదూర్ దొరగారు" నూజివీడు; మీర్జాపురం ఎస్టేటు, కృష్ణాజిల్లా. దంపతులగు వీరిరువురును గడికోట పర్వతము మీద బాట వేయించుటకుగాను 1,000 (వెయ్యి) రూపాయలు ధర్మకైంకర్యముగా సమర్పించినారని యిదివరలో 52-వ, పుటయందు చెప్పియున్నాముగదా! వీరలకు నిక ముందు జన్మమునఁ కలుగఁబోవు పుణ్య ఫలమును క్రింద చెప్పఁబోవు చున్నాము వినుఁడుః-

అయ్యా! కడపజిల్లా రాయచోటి తాలూకాలో నాలుగు పర్వతముల మధ్య నుండు గడికోటయను స్థలమునందు నిర్మించియున్న మఠాలయమునకు వెళ్లుటకుగాను దారి లేకున్నందున పై చెప్పిన మఠమునందుండి 17-మైళ్ళ దూరములో నుండి **"నందలూరు"** అను రెయిల్‌వే స్టేషనువఱకు బాట వేయించుటకుగాను కొండను పగలగొట్టి ఆ కొండ యెక్కుటకును, దిగుటకును కనుమలుగా జేసి అందుపై బాటను వేసిన యెడల అటు పిమ్మట, మహనీయులును జ్ఞానులును, యోగులును యోగాభ్యాసకులును మరియు ననేకులును ఆ దారి మార్గముగా కాలి నడకతోనైనను లేక ఎడ్లబండ్లలోనైనను గడికోట మఠమునకు వచ్చునపుడు వారలు, ఆ దారిని జూచి యే పుణ్యాత్ములు ఇట్టి ధర్మమును చేసిరోయని మిక్కిలి సంతోషించి వారలను ఆశీర్వదింతురు. అప్పుడా పెద్దల యొక్క ఆశీర్వాదములు వృథా కాజాలవు. వారలయొక్క ఆశీర్వాదము వలన విశేష పుణ్యము గలిగి ఆ పుణ్య విశేషము వలన మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్య పదవి వారలకు తప్పక సిద్ధించును. ఇందుకొక సాదృశ్యము చెప్పెదము వినుఁడుః-

పరమపావనమైన గంగా తీరమున **"ఆపెగో"** మను గ్రామమునందు వసించుచున్న గోవింద పండితులయొక్క కుమారుఁడగు విఠోబా తన భార్యయగు రుక్మాదేవిని, అలకాపురిలో నుండు నామె తల్లిగారి యింటనే వదలి, తాను మాత్రమే కాశీ క్షేత్రము పోయి చేరి శ్రీపాదములవారిని ఆశ్రయించి నాకు

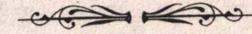
వివాహము కాలేదని వారితో అబద్ధము చెప్పి దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూటిని వారికి అర్పణము జేసి సన్యాసము బుచ్చుకొనెను. ఇట్లుండ, నచట విఠోబా భార్యయగు రుక్మాదేవి ప్రతి దినము ప్రాతః కాలముననే లేచి ఆ గ్రామమునకు సమీపముగా నున్న చక్రతీర్థమునకు వెళ్ళి స్నానముఁజేసి; ఆ నది యొడ్డుననే అశ్వర్థ, వేప రెండు వృక్షములును పెనబడివుండు, అరుగువద్దకు తడిబట్టలతోనే వెళ్ళి తన భర్తయగు విఠోబా నామమునే స్మరించుచు, 108 పర్యాయములు ఆ వృక్షమును ప్రదక్షిణముఁజేసి పగలు 11-గంటలకు తన గృహము చేరి పగటిపూట మాత్రమే స్వల్ప ఆహారమును బుచ్చుకొని మంచి వస్త్రములను, భూషణములను వదలి యే విధమగు పరుపును లేక ఉత్తభూమిపై బరుండి వెంట్రుకలు పొడుగుగా జడలు పెరిగి చూచువారలకు పరాశక్తి యని దలచునట్లుండి ప్రతిదినము స్థిర చిత్తముతోఁ దన పెనిమిటి నామమును లక్ష జపములు చేసి తదుపరి, తండ్రి" ఉపదేశించిన ప్రకారము ప్రతిదినము గౌరీపూజ కావించి భక్తితో కాలమును గడుపుచుండెను. ఇట్లుండగా, నీ పతివ్రతా శిరోమణియొక్క తపోబలము, తన భర్తకు సన్యాసమిచ్చిన శ్రీపాదస్వాములవారి మనస్సున ప్రవేశించి, వారిని, రుక్మాబాయి ప్రతిదినము ప్రదక్షిణము చేయుచున్న అరుగువద్దకు వచ్చునట్లు జేసెను. అటుపిమ్మట శ్రీపాదస్వాములవారు యాత్రగా బయలుదేరి కొన్ని దినములు గడచిన వెనుక కడపట, రుక్మాబాయి ప్రతిదినము ప్రదక్షిణము చేయుచున్న అరుగువద్దకు వచ్చి జేరిరి. అచట చేరిన వెనుక శ్రీపాదస్వాములవారు యోగసమాధిలో గూర్చుండిరి. మరునాడుదయమున రుక్మాబాయి తాను యధాప్రకారముగా స్నానము జేసి అశ్వర్థ వృక్షమును ప్రదక్షిణముగాజుట్టి ముగించి అటు పిమ్మట శ్రీపాదస్వాములవారినిఁజూచి, వీరెవరో గొప్ప మహాత్ములుగా నున్నారని తలఁచి, శీఘ్రముగా దన గృహమున కేగి కొంత(న్ని) భక్ష్యములను, పరమాన్నమును దీసికొని వచ్చి వారి యాకలిని చల్లార్చెను. అప్పుడు శ్రీపాద స్వాములవారు మిక్కిలి సంతోషించి "నీకు ముగ్గురు పుత్రులును, ఒక పుత్రికయు కలుగును గాక. నీవు ఈ వేషమును వదలి నీ భర్తతోగూడి సంతోషముగా నుండి సకల భోగములను అనుభవింతువుగాక" యని గొప్పవర ముల నొసంగెను. ఆ వాక్యములను విన్న రుక్మాదేవి తనలో తానిట్లు దలచుకొని నవ్వెను. "నా భర్తయొక్క విషయము యేదియు నన్నడుగకయే యిట్టి వరముల నొసంగెనే? నా భర్తను గనుగొనుట యెన్నడు? పుత్రులను గనుట యెప్పుడు? సంతోషముగా నుండుట యేదినము?" అని నవ్వెను. అప్పుడు శ్రీ పాదస్వాముల వారు ఇట్లు జెప్పుచున్నారు. "అమ్మా! నా వాక్యము అబద్ధమగు ననియా నవ్వితివి! త్రిమూర్తులు అడ్డగించినను నా ఆశీర్వాదము తప్పదు" అని శ్రీపాదస్వాములవారు పలికిరి. అప్పుడు రుక్మాదేవి, తన భర్త కాశిలో సన్యాసము బుచ్చుకొన్న విషయమంతయు సవిస్తారముగా శ్రీపాదస్వాముల వారికిఁజెప్పెను. అందుకు శ్రీపాద స్వాములవారు

యిట్లనుచున్నారు. "నీ భర్త సంసారిగానుండ అట్టి వానికి సన్యాసమిచ్చిన వారెవరో తెలియరాదు. ఇట్టి వానికి సన్యాసమిచ్చిన ఆచార్యు(డును, సన్యాసము పొందిన శిష్యు(డును నరకమునకు బోవుదురు. మంచిది. నీ భర్త యొక్క నామధేయ మేమిటో దానిని నాకు కొంత తెలియ(జెప్పుము" అని శ్రీపాద స్వాములవా రడిగిరి. అప్పుడు రుక్మాబాయి తన భర్తయొక్క నామమును నోట చెప్పలేక భూమి మీద వ్రాసి ఆ వ్రాతకు సాష్టాంగ ముగాబడి నమస్కరించెను. అప్పుడు శ్రీపాదస్వాముల వారికి మిక్కిలి కోపము గలిగి వీడు నాతో వివాహము కాలేదని అబద్ధమును జెప్పి సన్యాసము పొందెను గదా! వీనిని శపించెదనని లేచి వెంటనే కాశిచేరి విఠోబాను శపించదలచునపుడు, రుక్మాబాయి పుత్రులను గనునట్లు వరమిచ్చినది జ్ఞాపకము వచ్చెను. అట్లు శ్రీపాదస్వాములవారికి జ్ఞాపకము వచ్చిన వెంటనే తన కోపము చల్లారి విఠోబా కాషాయ వస్త్రములను తీసికొని గృహస్థాశ్రమ స్వీకారునిగాజేసి, మరల విఠోబాకు యిట్లు చెప్పుచున్నారు. "నీ భార్య పుత్రులను గనునట్లు వరమిచ్చితిని గనుక, నీవు వెళ్ళి గృహస్థాశ్రమములోనే యుండి నీకుపదేశించినదానిని సాధనము చేయుచు నుందువుగాక" యని ఆశీర్వదించి పంపెను. అటు పిమ్మట విఠోబా గురువుల వారి వాక్కును శిరసావహించి వారి పాదములకు నమస్కరించి సెలవు బుచ్చు కొని బయలుదేరి తన అత్తగారి యూరుజేరి భార్యతో గూడిన వెనుక శ్రీపాదస్వాములవారు ఆశీర్వదించినటుల! త్రిమూర్తులును, ఆదిశక్తియు పుత్ర, పుత్రికలుగా జనియించిరి. ఈ కథ యింకను విశేషముగా పెరుగుచుండును. కావున, ఈ కథ నిచ్చటకు యింతే కావలసియున్నందున ఇంతటితో నిలుపుదల(జేయడమైనది.

ఈ కథను నిచ్చట దృష్టాంతముగా(జెప్పుటకు కారణమేమనగా, చిరంజీవి సౌభాగ్యవతియగు "**శ్రీ-శ్రీ రాణి భూదేవమ్మ**"గారు, చిరంజీవి "**శ్రీ-శ్రీ. రాజా వెంకట్రామయ్య అప్పారావు బహదూర్ దొరగారు**" నూజివీడు, మీర్జాపురం ఎస్టేటు కృష్ణాజిల్లా దంపతులగు వీరిరువురును గడికోట పర్వతము మీ(ద బాట వేయించు టకు గాను దానమిచ్చిన డబ్బులో బాటవేసినందున నిదివరలో జెప్పిన శ్రీపాదస్వాముల వారి వంటివా రనేకులు ఆ బాటమీదుగా నడచివచ్చునపుడు వారలకు సంతోషము కలిగి బాట వేయించినవారిని ఆశీర్వదింతురు. ఇట్టి మహనీయుల ఆశీర్వాదము వలన పై జెప్పిన రాణీ, రాజుగారి పాపకర్మలంతయు(దొలగి వీరలకు, ఆత్మజ్ఞాన సాధనలకు కావలసిన పుణ్యము లభ్యమై ఆ పుణ్య విశేషము వలన మోక్ష సామ్రాజ్య పదవిని(బడయు నావంతయు సందేహము లేదు. ఇట్టి మోక్ష సామ్రాజ్య పదవికి అర్హులగుట వారి పుణ్యఫల విశేషమే గాని మరి వేరుగాదు.



స్వామియోగానంద సరస్వతీ కృతము



కం॥ శ్రీకర ప్రాణాయామము ।
ప్రాకటముగ పరమహంస - ప్రకటించినయా ॥
లోకోపకార పద్ధతి ।
మాకదియనుభవముగొప్ప - మనసును మాన్పన్ ॥

కం॥ దేహమునువదలి జీవిప్ర ।
వాహముగా పోవుచున్న - వగనెరిగి సదా ॥
సోహము మంత్రము జపమును ।
సాహసముగ చేయుచున్న - చావును మాన్పున్ ॥

చ॥ పలువురుయోగసాధనము - బాగుగనేర్చిరి మీదుత్రోవ భూ ।
తలమున మానవాళికి స - దాయుపయోగమటంచు నమ్మిమీ ॥
వలన తరించి గ్రంథముల - పాడిరి శిష్యపరంపరాది ఈ ।
కలియుగ కల్పవృక్షమని - కన్నుల పండుగగాను మ్రొక్కి రే ॥

మ॥ ఘనుడా మా గురువుదేవుడే జగతి సా - క్షాత్కార యోగీశ్వరుం ।
డను ప్రఖ్యాతిని బొంది సజ్జనులకీ - యైక్యానుసంధానమౌ ॥
ఘనయోగంబును చూపినేర్పెనుకదా - కారుణ్య ప్రేమస్థితుం ।
డనగా నొప్పును మార్గదర్శకుడుగా - నైనాడు మా త్రోవకున్ ॥

శా॥ యోగాభ్యాసము చేయువారలకునౌ - యుక్తంబుతో నామనో
వేగావేశము మాన్ప చిత్తముననే - విజ్ఞాన మార్గంబునౌ ॥
భాగ్యంబెల్ల నేర్పివ్రాసె మనకౌ -ప్పై సచ్చిదానందుడే ।
త్యాగారూఢుడు యోగిపుంగవుడుమా - దైవంబునై వచ్చెనే ॥

ఉ॥ హా గురుదేవుడా పరమహంసలు - మమ్ముల వీడిపోయిరే ।
యోగపుమార్గదర్శకుడు - యోగిజనంబులబంధు మిత్రుడున్ ॥
బాగుగ నెల్లవేళల సు - భాషిత మాడెడు భాష్యకారుడే
వేగముగా మమున్ వదలి - వీడుట మాకిది యెంతచింతయో ॥

సీ॥ శ్రీ సచ్చిదానంద - శిష్యవర్గములంత
ద్రావిడ కన్నడాం - ధ్రాది దేశ ।
ములయందు గలవారు - నెలమితో మీ గ్రంథ
ముల భక్తి పఠియించి - చెలిమిమీర॥
యాచరించిరి యోగ ✦ మభ్యాసములనంత
సిద్ధించుకొనిరి ✦ ప్రసిద్ధిగాను ।
దుర్ముఖి వత్సర ✦ నిర్మల పుష్యమా
సము సప్తమీనాడు ✦ సంధి వదలి ॥

గీ॥ ఆత్మ పరమాత్మతో చేర్చి ✦ యైక్యమయిరి ।
జగమునం గలవారలు ✦ సంతసింప ॥
భువిని మీబోటి యోగును ✦ బుట్టుటరుదు ।
మిమ్ము వీడుట మాకెంతో ✦ మేటిలోటు ॥

॥ **మత్తకోకిల** ॥

జీవబ్రహ్మము యైక్యమంచును ✦ జెప్పె వేదరహస్యముల్ ।
త్రోవచూపిరి గ్రంథమందున ✦ తోడుగా మనకింపుతో ॥
నావబోలెడు రాజయోగము ✦ నందరిన్ గొని చేర్పగా ।
చావుపుట్టుకలేని చోటికి ✦ సాగనంపుము దేవరా ॥

గీ॥ వేదశాస్త్ర పురాణముల్ - వెతికిచూచి ।
సాదుసజ్జన సహవాస - సమతనెఱిగి ॥
మానవోన్నత మార్గంబు - మహినిచూపె ।
సచ్చిదానంద పరమహంస - సగురువరుడు ॥

గీ॥ గ్రంథములనెన్నొ మనకని - వ్రాసినారు ॥
మతములెల్లను నెలకొల్పె - మానవులకు ॥
మనసు నిలకడ మంత్రము - మహినిచూపె -
సచ్చిదానంద పరమహం - స గురువరుడు

ఆ॥వె॥ వేదమందు గుట్టు - వెతకి మాకొసగిరి '
యాత్మ జ్ఞానమంత - నమర బలికె ॥
రాజయోగమెల్ల - రమ్యంబుగా నేర్పె ।
ముక్తి కొఱకువారి - శక్తికొలది ॥

॥ **ద్విపద** ॥

1. శ్రీ సచ్చిదానంద - శ్రేష్ఠమైనట్టి ।
దాసులకని బుట్టె - ద్రవ్యంబుపోలె ॥

2. జీవబ్రహ్మైక్యంబు - సృజియించి మంచి ।
త్రోవ చూపించిరి - తోడ్పడ మనకు ॥

3. యోగసాధనమును - నొప్పుతో నేర్పె ।
బాగుగా మనకంత - బాట చూపించె ॥

4. భక్తి మార్గములిన్ని - పరిశీలించి ।
ముక్తిని సాధింప - మొదలుగా గొనెను ॥

5. మఠముల గట్టించె - మనకని చాల ।
ఘటపరిశోధన -ఘనముగా సల్పి ।

6. వేదరహస్యముల్ - వినిపించి మనకు ।
పాదుతో చనమనెను - పరిశీలించి ॥

7. పంచభూతములను - భాగించి పెట్టి ।
పంచీకరణమును - బాగుగా నేర్పె ॥

8. తారక సాంఖ్యంబు - తన్నుతానెరుగ ।
నోరుపుతో నేర్పె - నొప్పుతో మనకు ॥

9. అమనస్క యోగంబు - నందరు నేర్వ ।
సమమగు గ్రంథముల్ - చక్కగ జేసె ॥

10. పరిపూర్ణ భావంబు - పరిశీలించి ।
ధరణిలో నందరికి - దయతోడ నేర్పె ॥

11. పూరక రేచక - ము సుషుమ్న చేరి ।
పూరక మనసును - నుండను నేర్పె ॥

12. నేర్పె ప్రాణాయామ - మెన్నొ సంఖ్యలతో ।
నోర్పుగా నాచరణ - మున్నతగతిని ॥

13. ఉపనిషత్తుల నెన్నొ - యుపమానములుగా ।
నెపముతో పరికించి - నేర్పుతో వ్రాసె ॥

14. ఆలయంబుల చూపి - యర్థంబు చెప్పి ।
మూలము చూపించె - ముక్తిత్రోవకును ॥

15. మానవులకు మాయ - మత్తెక్కుచుండు ।
గానుపించెను దాని - గడపించు త్రోవ॥

16. వాసనాత్రయముల - వదలించి దాని ।
వాసము లేనట్టి - వగనెరిగించె ॥

17. నీటిపై పడుకొను -నేర్పును నెరిగి ।
పాటగా ధరణిలో -బయట పెట్టాడు ॥

18. సింగపూరు సిలోన్ -సేవకు వెడలి ।
కంగారు పడువారి - కష్టములు తీర్చె ॥

19. దయతోడ నాఫ్రికా - దనుజులనెల్ల ।
భయములవదలించి - భద్రపరిచాడు ॥

20. గడికోటలో తపము -ఘనముగాజేసి ।
పడమట బెంగుళూరు - పయనమైనారు ॥

21. దుర్ముఖి పుష్యమి - తొలి సప్తమందు ।
మర్మంబుగా ముక్తి - మార్గమైనారు ॥

22. ధరణిలో వారిని - తపియింప చేసి ।
తురితముగా మీరు -దూరమైనారు ॥

23. మీమార్గదర్శకులు - మిమువదలియుండ
సామాన్య మానవులు - సహియింప లేరు ॥

24. మాతోడు నీడగా - మమువదలి బ్రోవ ।
మీతీరుగా మాకు - మేలుగలిగింపు ॥

25. జై సచ్చిదానంద - సద్గురునికెపుడు ।
దాసుల బ్రోచేటి - ధర్మాత్మునకును ॥





తత్సత్

శ్రీ పరబ్రహ్మణే నమః

పీఠిక

శా॥ ఈ సంసారపయోధిలోనఁ బడి మే ✦ మీఁదీఁది దేహంబుపై
నాసల్మానక, తేలుచు న్మునుగుచుం ✦ బ్రాణప్రయాణోన్ముఖా
యాసంబుల్ శతసంఖ్య లోర్చితిమి; దే ✦ వా! మమ్ము రక్షించి, మి
థ్యా సౌఖ్యంబులు చాలు నిత్యసుఖ మి ✦ మ్మాయంచుఁ బ్రార్థించినన్

ఈ సంసార మనెడి సముద్రములోబడి మేము ఈదీది దేహముపైఁ గల యాశలను వదలలేక, ఆ సంసారమనెడి సముద్రముననే మునుగుచు, దేలుచు తుదకు లెక్కలేని జన్మములనెత్తి అనేక దుఃఖములను ననుభవించితిమి. ఇంక నిట్టి బూటకపు సుఖములు మాకవసరము లేదు. కావున, శాశ్వత సుఖమును బ్రసాదించి, మమ్ము రక్షింపుము కృష్ణా!

సీ॥ తదియచందురుఁ జూపఁ ✦ దలచి వృక్షశాఖఁ
జూపి, యాపైనంచుఁ ✦ జూపుమాడ్కి
వైవాహికమున దం ✦ పతుల కరుంధతిఁ
జూప, సప్తర్షుల ✦ జూపి, వారి
యందు వశిష్ఠునిక్రింద మిన్కనుఁ జూడు
మని చెప్పునటు, బర ✦ మాత్మఁ జూపఁ
బ్రథమంబునను శరీ ✦ రత్రయ లక్షణం
బుల, నంత దశవాయు ✦ వుల, నటుపయి
జీవ పరమాత్మ భేదంబుఁ ✦ జెప్పి, తుదిని
నీవె పరమాత్మయంచు బో ✦ ధించు మించె
బాలబోధగ; నిద్దానిఁ ✦ బోలు గ్రంథ
రాజ మెందును గానంగ ✦ రాదు మనకు॥ - క. కోదండరామయ్య

జనులు ఒక చెట్టుకొమ్మను గురుతుచూసి దాని ద్వారా తదియనాటి చంద్రుని చూపించినటులను, వివాహ కాలమున ఆకాశమునందుండు సప్త ఋషుల నక్షత్రములలో నొకటియగు వసిష్ఠ నక్షత్రమును జూపి వారి ప్రక్కను మినుకు మినుకుమని కనఁబడుచు నిలిచియున్న వారి భార్య పతివ్రతా శిరోమణి యగు అరుంధతీ నక్షత్రమును, నూతన దంపతులకు చూపించు విధమునను, ఈ **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** మను గ్రంథము మొదట, స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీర లక్షణములను విడదీసి చూపి, అటు పిమ్మట శరీరములో నున్న దశవాయువులు చేయు పనులను జెప్పి, ఆపయిని జీవాత్మ పరమాత్మలకు గల భేదములను బోధించి, కడపట ఈశ్వరసాక్షి యగు పరబ్రహ్మమే తానని స్పష్టముగా దెలిసి కొనునట్లు బోధించుచున్నది.

ఇంతియేగాక స్థూల, సూక్ష్మ కారణములనెడి మూఁడు శరీరములచేఁ గలిగిన దేహమునే తానని యభిమానించి ఆ యభిమానము వలన, జాతి భేదములను దలంచి భ్రమపడి, ఒకచోటునందున్న చెత్త సుడిగాలియందుఁ దగులుకొని ముందు చెప్పిన చెత్తవలె గిరగిరతిరిగి ఆ జాతిని వదలి పైకిలేచి, మరల వేరు యే జాతి శరీరములోనో పోయి చేరి, పుణ్య పాపములనెడి రెండు కర్మలను జేయుచు వాటి ఫలములగు సుఖదుఃఖమును ననుభవించుచు మరల చచ్చుచు, మరల పుట్టుచు నుందురు. పురుషుడు, తానే బ్రహ్మమని తెలిసికొన్నంతవఱకును పుట్టుచు చచ్చుచునే యుండును. కనుక, లోకమునందు స్త్రీ పురుషుల రూపములుగా జననమెత్తుచుండెడి మానవు లందరును ఆశయనెడి మాయచే బంధింపఁబడ మిక్కిలి లోతుగానుండు సంసారమనెడి సముద్రములో మునిగి అనగా, సంసారమనునది భార్యా పుత్రులమీదనుండు ఆశయేకాదు; యే వస్తువు తనకు కావలునని తలంచుచుఁన్నాడో అవియన్నియు సంసారబంధకమే యని దలఁచుకొనుడు.

ఈ సంసారమనెడి బంధకమే మహా సముద్రముగా నున్నది. ఇట్టి సంసార మనెడి సముద్రములో మునిఁగి, ధనాశ యనెడి వ్యాధిచే పీడింపఁబడి, మెఱుపు తీగ వలె క్షణమాత్ర ముండునట్టి స్త్రీసంభోగాల్ప సుఖమున కాశపడి, దాని సంరక్షణార్థమై విశేష ధనమును సంపాదింపనాశపడి, దాని వలన నెల్లప్పుడును దుఃఖ మనుభవించుచుందురే కాని నిత్యానందపదవిని వెదకఁజాలరు. వీరలు చేయునట్టి కార్యములు ఎట్లున్నవనగా, అడవిలో లోతుగా గొయ్యి త్రవ్వించి దానిపై దంతెలను పఱిపించి ఆ దంతెలపై మేదర తడికెలను, వాటిపై ఎరువుతో గలిపిన మట్టిని పఱచి జొన్న విత్తనమును విత్తి నీరుజల్లి బాగుగా పయరుచేసి యుంతురు. అడవియందు తిరుగుచున్న ఏనుగు ఆ పయిరును జూచి దాని వలన తనకు కీడు సంభవించునెడి యోచనలేక ఆ పయిరును మేయుటకుగాను అతి వేగముగా పయిరులో ప్రవేశించును. ఏనుగు అట్లు ప్రవేశించిన వెంటనే గొయ్యిలో పడిపోవును. అడవిలో ఏనుగును పట్టువారు యీ విధముగా చేయుదురు. ఇంతియెగాక.

సప్తమాయావృతో నైవ తమసో యాతపుష్కరే
భిన్నేతమసి చైకత్వమేక మేవాను పశ్యతి.

అనెడి శ్రుతి రీతిగా శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములనెడి ఈ అయిదు వస్తువులయందును అయిదు జీవులు తగులుకొని మృతినొందుటను క్రింద చెప్పు చున్నాము.

1. శబ్దము ః- పాములవాడు మోడి వ్రాయించునపుడు సర్పములు పుట్టలో నుండి వెలుపలకు వచ్చి ఆ మోడి వాయించు శబ్దమును విని మిక్కిలి సంతోషించు చుండునపుడు కడపట ఆ సర్పము, పాముల వానిచే చిక్కి మిక్కిలి కష్టపడి మృతి నొందును.

2. స్పర్శ ః- అడవియందు మేయుచున్న చమరీ మృగములు వేఁటగాని వలలోపడక అతివేగముగా పరిగెత్తుచుండునపుడు దాని తోకయందుండు వెంట్రుకలు కంపలో దగులుకొని పరుగెత్తుటకు శక్తిలేక సర్శము వలన (తగులుకొని) నిలబడినప్పుడు వేటగానిచే పట్టుబడి ప్రాణమును వదలును.

3. రూప ః- ఱెక్కలుగల చిన్నచిన్న పురుగులు దీప ప్రకాశమును జూచి అది పండని భ్రమించి ఆ దీపములో పోయిపడి జీవము వదలును.

4. రస ః- గాలములో రసరూపముగా నుండు మాంసమును గ్రుచ్చి నీటిలో వేయునపుడు ఆ మాంసపు రుచికి ఆశపడిన చేపలు గాలములో దగులుకొని యెగిరి పడి చచ్చును.

5. గంధము ః- సంపంగి పుష్ప గంధమున (వాసన)కు తుమ్మెదలు ఆశపడి ఆ పుష్పము లోపల ప్రవేశించి మరల బయటకు రాఁజాలక అట్లే నశించుచున్నవి.

కనుక, ముందు చెప్పిన ఏనుగువలెను, సర్పమువలెను, చమరీ మృగము వలెను. చిన్న చిన్న పురుగులవలెను, తుమ్మెదలవలెను, స్త్రీ పురుషులగు జనులందరును సంసారమనెడి సముద్రములో దగులుకొని, దానిని యీఁది గట్టెక్కుటకు శక్తిలేక యెల్లప్పుడును ఆ సంసారమునందుగల యెన్నియో లెక్కలేని విషయములను దలఁచుచు, కడపట అట్టి తలంపుతోనే మృతినొందుచున్నారు. అబద్ధమైన సంసారమునే సత్యమైనదని తలచి కొంచెమైనను ఈశ్వరభక్తి యనునది లేక పనికి రాని వృథా కాలక్షేపములను జేసి చెడిపోవుచున్నారు. అట్లు చెడిపోక యీ దేహమెత్తినది ముఖ్యముగా మోక్షమును పొందుటకొరకే యని తెలిసికొన వలయును.

మోక్షమనగా, సకల బంధములయందుండి విడువఁబడుటయే మోక్షమనఁబడును. ఈ బంధములో బాహ్యబంధము, అంతర బంధమని రెండు విధములు గలవు. అందు,

బాహ్యాబంధమనగా :- నా వస్తువులు, నా వాహనములు, నా గోవులు, నా యెడ్లు, నా గేదెలు, నా గృహము, నా భార్య, నా పుత్రులు, నా పుత్రికలు, నా శరీరము, నా ధనము, నా తోట, నా మోట (నాకపిలె), నా భూమి, నా బావి యని వీటిలో యేదియు తనకు సంబంధించక యున్నను, అంతయు తనదిగా భావించి వృధా భ్రమపడుటయే బాహ్య (వెలుపలి) బంధమని చెప్పఁబడును.

అంతర బంధమనగా :- కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సర, దంభ, దర్ప, ఈర్ష్య, అసూయలనెడి యీ పది గుణములచే పురుషులకు బంధము కలుగుచున్నది. ఈ పది బంధములును 188-వ, పుట మొదలు 195-వ పుట వరకును చెప్పఁబడియున్నవి. ఇది ముఖ్యముగా దెలిసికొనవలసిన విషయము. కనుక ముందు చెప్పిన పుటలను చూచి తెలిసికొనుఁడు. ఈ బంధములన్నియు శరీరములోపల కాపురముగా నివసించు చున్నందున వీటికి అంతర బంధములని చెప్పవలసి వచ్చెను.

ఈ పదిబంధములును అజ్ఞానము వలన నేర్పడినవే గాని మఱివేఱు కాదు. ఈ అజ్ఞానమును విచారించగా, ఇది ఎండ మావులవలె జీవునితో కూడా అనేక జన్మములుగా వెంబడించుచునే వచ్చుచున్నది. అనగా, వారి వారి సంచితమనెడి పుణ్య పాప కర్మములకు దగినయట్లు భార్యపైఆశ, కుమారులపై ప్రేమ, బంగారు, వెండి మొదలగువాటిపై మక్కువ యీ మొదలగునవి స్త్రీ, పురుషులను వెంబడించి జన్మాంతరములుగా వచ్చుచునే యుండును. వీటిని (ఇవి) 197-వ, పుట మొదలు, 207-వ, పుట కడవరకును చెప్పఁబడియున్నవి. ఇది ముఖ్య ముగా దెలిసికొనవలసిన విషయము గనుక దానిని చదివి తెలిసికొనుఁడు.

ప్రపంచము నందుండెడి జనులయొక్క హృదయ కమలమునందుండెడి పరమాత్మ స్వరూపమగు ఆత్మను పై చెప్పిన ఆశయనెడి మాయ యెట్లు కప్పి యున్నదో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడుః-

అమావాస్య చీకటిని నల్లని మేఘములు మూసికొన్న యెడల, ఆ చీకటి యెట్లు అతికరించుచున్నదో అటువలెనే, లోకమునందున్న జనులకెల్లను, ఆగామ్య కర్మము వలన అజ్ఞానమయమగు మాయయనెడి చీకటి, జన్మాంతరములుగా అభివృద్ధి యగుచునే వచ్చుచున్నది. అమావాస్య చీకటిలో దారినడచు పురుషుని కెదురుగా మరియొక పురుషుఁడు వచ్చుచుండెనేని వాడు బ్రాహ్మణుఁడనియు, శూద్రుడనియు, చండాలుఁడనియు దెలియకపోయినను యెవడో పురుషుఁడు యెదురుగా వచ్చుచున్నాడనియు, చతుష్పాద జంతువులు యెదురుగా వచ్చినచో అది వృషభమనియు, గోవనియు, గేదెయనియు తెలియకపోయినను యేదో యొక చతుష్పాద మృగము వచ్చుచున్నదనియు దెలియవచ్చును. చీకటి యింకను అధికముగా గప్పుకొని యున్నప్పుడు దారి నడచినచో, మునుపుచూచినవి కూడా దెలియక ఒకరితో నొకరు ఢీకొనుట అందరకును ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా దెలిసినదేను. అటువలెనే అజ్ఞానమనెడి చీకటి ఒక్కొక్క జన్మమునందును

అభివృద్ధియగుచునే వచ్చి కడపట పై జెప్పిన అమావాస్య చీకటివలె, మాయ అనునది స్త్రీ, పురుషులయొక్క ఆత్మను కప్పుకొని పూర్తిగా గనబడకుండ జేయు చున్నది. చీకటితోసహాఁ మేఘములను కప్పుకొనియున్నందున ఆ సమయమున, వీఁడు యీజాతి పురుషుఁడనియుఁ యీ జాతి మృగమనియు దెలిసికొనలేరు.

అమావాస్య కటిక చీకటిలో దారినడుచునపుడు మార్గము దెలియక యుండు సమయమున మెరపు మెఱచిన వెంటనే ఆ మెరుపు వెలుతురును జూచి కొంత దూరము నడచి, మరల మార్గము దెలియక యుండునపుడు, మరల మెరుపు మెరచిన వెంటనే, ఆ వెలుతురు సహాయము వలన మరి కొంత దూరము వెళ్ళుదురు. సూర్యోదయమై చీకటి వెళ్ళగానే రాత్రి చూచిన వాటియొక్క నిజస్థితిని గనుగొనవచ్చును. అటువలెనే, స్త్రీ పురుషులను గప్పియుండు అజ్ఞానమనెడి చీకటిని బారద్రోలి, జ్ఞానమార్గమునకు దారిజూపించ ఈ **"జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"**మే ముందు జెప్పిన మెరుపుతీగవలె యున్నదని తెలిసికొనుఁడు.

ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మ విచారణచే దెలిసికొనవలయునేగాని, మరి దేని వలనను దెలిసికొనునది కాదు. అనగా స్నానము, సంధ్యావందనము, జప తపములు, దేవతా పూజ, ఏకాదశి ఉపవాసములు, పుణ్యతీర్థ స్నానములు, క్షేత్ర దర్శనము మొదలైనవియును కర్మములని చెప్పబడును. ఈ కర్మములన్నియు మనము ప్రతి దినము అనుష్ఠించుచునే వచ్చుచున్నామేగాని వాటి వలన యిది వఱకు ఆత్మస్వరూపమును దెలిసికొనకపోతిమి. ఇంక నీ **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** గ్రంథమును చదివినచో మనయందున్న ఆత్మ స్వరూప మును దెలిసికొనగలము. ఇదివఱకు స్త్రీ పురుషులు, ఆత్మ స్వరూపమును యెందుకు దెలిసికొనలేదనగా, వారల హృదయ కమలములో నుండు ఆత్మ స్వరూపమును, ఆశయనెడి చిలుము కప్పబడియున్నది. కనుక, కనుగొనలేక యున్నారు. అట్టి చిలుమును బోగొట్టునది ఈ గ్రంథమేయని దెలిసికొనుఁడు.

ఇట్టి ఆశలతో నిండియున్న జీవి, మృతినొందిన వెంటనే వేరు తల్లి గర్భమున సృష్టిచేసియుండు శిశువుయొక్క శరీరములో పోయిచేరును. శిశువు శరీరములో పోయి చేరినది మొదలు మరల భూమిపై జనించునంతవఱకును పూర్వ జ్ఞానముతో నుండి, మరల జననమగునపుడు మాయాప్రపంచములో పుట్టుటకు యిచ్చలేక "అయ్యో! నన్ను మాయా ప్రపంచములో గొనిపోయి బడద్రోసెదవా?" యని శిశువు రెండు చేతులను జోడించి తన శిరస్సుపై నుంచి ఈశ్వరునికి దండము సమర్పించుచు గర్భకోశమునందుండి బయలుదేరి వెలుపలకు వచ్చును. ఇవియంతయు యీ గ్రంథమున విపులముగా చెప్పఁబడియున్నది. కనుక, దానిని జూచి అన్ని విషయములను దెలిసికొఁనుడు. మరియు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహాది దశ గుణములను గురించియు విశేషముగా నిందు చెప్పఁబడియున్నది. అనగా, భార్యపైఆశ, కుమారులపై ప్రేమ, బంగారు వెండి మొదలగు వాటిపై మక్కువ యనెడి ఈషణత్రయములును, జీవునితో జేరి వేరు శిశువుయొక్క గర్భములో

ప్రవేశించి పుట్టుచున్నదని చెప్పియున్నాము. ఇట్టి బంధనములతోఁగూడి శిశువు పుట్టిన వెనుక ఆ శిశువు పెరుగుచుండును. అట్లు పెరుగు చుండునపుడు, ఆశిశువు జీవితో కూడ వచ్చి అణగియుండు ముందు చెప్పేది కామ క్రోధాది దశగుణము లును, ఈషణత్రయములును శిశువుతో కూడనే పెరుగుచువచ్చును. ఈ విధముగా బంధకములను, ఈషణ త్రయములును శిశువుతో కూడనే పెరుగుచు వచ్చి కడపట వివాహము చేసికొన్న వెనుక పురుషునికి మతిలేని ఆశగలిగి మోస పోవుచున్నాడు.

ఇట్లుగా మోసముపోవునట్టి జీవులపై పరమేశ్వరునికి కృపగలిగి తన శ్వాసలో వేగములను పుట్టించి తద్వారా జీవులకు చిత్తశుద్ధిగలిగి దాని వలన మోక్షమనెడి గృహమును పొందునటుల ఆ వేదములను కర్మకాండ, జ్ఞానకాండములుగ జేసి తాను, శంఖు, చక్ర, గదాయుధములను చేతఁబట్టి విష్ణుమూర్తిగాను, మరియు శూలము, ఢమరకము, తెల్లని దేహమును ధరించి శివునిగను వైకుంఠ, కైలాసము లలోఁ బ్రవేశించి జీవులకనుగ్రహించిరి. అట్లు దేవతా రూపమై నిలిచి అనుగ్రహించి నను జీవులకు జ్ఞానము కలుగనందున, విష్ణుమూర్తి అంశమే వ్యాసులుగా నవతరించి, ఆ వేదముల యొక్క సారాంశముల నెల్లను తఱచి, నూలుపోగునందు ముత్యములను గూర్చు రీతిగా వాటికిఁదగిన బ్రహ్మసూత్ర ములను యేర్పఱచిరి. వీటియొక్క సారాంశమును గూడ దెలిసికొనశక్తిలేక, అనేక మతస్థులు వారివారి యుక్తి కొలది ఆ సూత్రములకు దగినయట్లు వ్యాఖ్యాన ములను జేసికొనిరి. అవియన్నియు సరికాదని దలచి యధార్థ విషయములను మానవులకు బోధించు టకు గాను శ్రీ శంకరాచార్యులవారు అవతరించి ఆ బ్రహ్మ సూత్రములకు పద విభాగముజేసి యధార్థమైన అర్థమును దెలుపుచు శారీర భాష్యములను గూడా వ్రాసియుంచిరి.

ఇవియన్నియు సంస్కృతభాషలో నున్నందున ఆ భాషా జ్ఞానము గలవారికి మాత్రమే తెలియును గాని తదితరులకు దెలియనందున నిప్పుడు ఈ "**జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత**" మనెడి గ్రంథమును కడప జిల్లా గడికోట ఆశ్రమవాసులగు శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారిచే, మిక్కిలి సులభశైలిలోను శ్రుతి, స్మృతి ప్రమాణములతోను వచన రూపముగా ఆంధ్ర, ద్రవిఢ, ఇంగ్లీషు మొదలగు భాషలలో వ్రాయబడియున్నవి. ఈ గ్రంథమును చదువుట వలన బ్రహ్మము తానని దెలిసికొని ఆనందించుటకు యిది ఒక్కొక్కరి కిని ముఖ్య గ్రంథముగా నున్నది.

లోకమునందుండు జనులందురును భార్య, పుత్రులును, పుత్రికలును, ధన ధాన్యాది సంపత్తులును నుండవలయుననియు, ఇంతియెగాక, మోక్షము కూడా రావలయు దలంతురు. ఈ రెండును యెట్లు సిద్ధించును? భార్యా, పుత్ర,

ధనధాన్యాది సంపత్తులన్నియు, మోక్షమునకు విరోధముగా నుండునట్టివి. ఈ యాశలన్నియు స్త్రీ పురుషులకు లేకున్నచో మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్య గృహ మును తప్పక పొందవచ్చును. మోక్షమనగానేమని దెలిసికొనియున్నారో దెలియరాదు. మోక్షమనెడి పదమునకు సరియైన అర్థమేమనగా విడుదల. విడుదల యనగా, సకల బంధములయందుండి విడివడుట. ఈ బంధమనెడి ఆశ అనేక కోట్ల జన్మములుగా స్త్రీ పురుషులను వెంబడించుచునే వచ్చుట వలన ఆ పాడు ఆశలు మోక్షమనెడి గృహమును బొందనియ్యక చేయుచున్నవి. ఈ యాశలకే అవిద్యయనియు, అజ్ఞానమనియు, మాయ యనియు చెప్పఁబడును. ఎట్లనగా, నశించిపోవునట్టి వస్తువులను, నిజముగా నుండునట్టివని దలఁచి భ్రమ జెందుటయే మాయయని చెప్పఁబడును. ఈ మాయా స్వరూపమగు భ్రమను దెలియఁజెప్పు చున్నాము వినుఁడు.

మీ తండ్రి; తండ్రి భార్య మీ తల్లి; మీ తాత; తాత భార్య అవ్వ; అతని తండ్రియగు మీ రెండవతాత; అతని భార్యయగు మీ రెండవ యవ్వ; అతని తండ్రి మీ ముత్తాత; అతని భార్యయగు మీ మూడవయవ్వ మొదలగువారును వారి వారి పుత్ర పుత్రి పౌత్రికలమీదను, ధనధాన్య భూషణాదులయందును కొన్ని సంవత్సరములు మాత్రమే, వారలు జీవించియుండునంతవఱకు ఇవి మావి యనియు, వీరందరును మావారేయనియు చెప్పుచుండి కడపట వారి భార్యా, పుత్ర, పౌత్రాదులను, అన్ని భోగములను వదలి తాను మాత్రమే ఒంటరిగా వెళ్ళి మరుగైపోయిన విషయము ఒక్కొక్కరికిని దెలిసిన విషయమే కదా! కనుక, కొన్ని దినములలో నశించి పోవునట్టి స్త్రీ పురుషులును, ధనధాన్య, వస్తు, వాహనాదులను నాదినాదియని దలఁచి చెప్పుచునే మృతినొందినవారు కోటాను కోట్లు గలరు. ఈ విధముగా కొద్ది రోజులలో నశించిపోవునట్టి వస్తువులనెల్లను శాశ్వతముగా నుండునవియని దలచి భ్రమపడుటయే మాయయని చెప్పఁబడునే గాని మాయయనునది వేరు పదార్థము కాదు. ఈ మాయనే అవిద్య యనియు, అజ్ఞానమనియు ముందు చెప్పియున్నాము కదా? కనుక, మీ రెల్లరు అన్ని ఆశలను వదలి మోక్షమనెడు గొప్ప సామ్రాజ్య పదవిని సంపాదించుటకు గాను, ఈ '**జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత**"మే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన గ్రంథమని దెలిసికొనుఁడు. ఈ గ్రంథమంతయు వేదాంతమునే బోధించుచున్నది. వేదాంతమనగా, ఋగ్ యుజుర్ సామ అధర్వణములనెడి నాలుగు వేదములను పరిశోధించుచు పోను పోను, కడపట మనస్సును ఒకే ధ్యానములో నిలిపి అటు పిమ్మట ఆ ధ్యానమును గూడ మఱచిన యెడల తానే బ్రహ్మమగునని వేదముల యొక్క అంత్యమునందు చెప్పఁబడియున్నవి; ఆ యంత్యమైన విషయము యేదియో అదియే వేదాంతము. ఆ వేదాంతమునే యీ గ్రంథమున తెలిపి యున్నాము; కనుక, కోతివలె పరిపరివిధముల బరువిడుచుండెడి మనస్సును, దాని యిష్టానుసారముగ బరువిడ

నివ్వక బ్రహ్మసూత్రమనెడి శ్వాసచే గట్టిగా బిగగట్టి ఒకే నిలకడలో నిలుపుదల జేసి తదుపరి, ఆ ఒక నిలకడకూడ లేకుండు నటుల మనస్సును శూన్యమగా చేసినచో ఆ క్షణమే ఆనందము ఉదయించును. మనస్సు యెంతవఱకు బరువిడుచుండునో అంతవరకును ఆనంద మనునది కలుగఁజాలదు. కనుక,

యే మంత్రములును, జపములును, పూజలును చేయునట్టి పనిని మనస్సునకు ఉంచక ఆకాశరూపముగా నుండు పరమాత్మ స్వరూపమునందు ఐక్యముచేసి వేయవలయును. ఇట్లు చేయుటయే వేదముల యొక్క రహస్యార్థము. అయితే, మొట్ట మొదటనే మనస్సును పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యము చేయుట మిక్కిలి కష్టము. గనుక, మనస్సును ఒకే నిలకడలో నిలుపుటకుగాను ప్రారంభమున విగ్రహారాధనలను చేయవలయును. ఇట్లు చేయుచు వచ్చిన యెడల మనస్సు ఒకే నిలకడలో నిలచి అటు పిమ్మట ఆ నిలకడకు కూడా తనకుతానే మఱుగైపోవును. ఇట్లు చేయుక అనేక అక్రమములనుఁజేయుచు పాపములను మూటగట్టుకొని పలుమారు తగ్గుజాతి యోనులయందు పోయి పుట్టి బహువిధ దుఃఖములను ననుభవించి మరల చచ్చుచు, మరల పుట్టుచు నీవిధముగా మాయయనెడి చీకటిలో దగులుకొని దారి తెలియక దుఃఖమనెడి సముద్రములో మునిగి యుండుట వలన యిట్టి వారలకు పలువారు సృష్టిచేయుటకుగాను బ్రహ్మదేవునికి విశేష కష్టముల నిచ్చుచు వచ్చుచున్నారు. ప్రపంచమును, జీవులను సృష్టిజేసి, ఆ జీవులు కోరిన వాటినెల్లను అనుగ్రహింపుమని ఈశ్వరుఁడు బ్రహ్మదేవునికి ఆజ్ఞాపించి యున్నందున స్త్రీ, పురుషులు నిత్యానంద పదవిని కోఱక కొన్ని రోజులలో నశించిపోవునట్టి దుఃఖకరమైన అల్ప సుఖములను ననుభవించ నిచ్చుగొని ఆ అల్ప వరములను నడుగుచున్నారు. జనులు మోహ మనెడి చీకటిలో దగులుకొని కేవల విషయానందములోనే మునిఁగి నాశమై పోవుచున్నారు.

కనుక, వారివారి హృదయములలో నుండునట్టి ఆశాపాశములనెడి మైలను కడిగి పోగొట్టుకొనలేక శరీరముపై నుండు మైలను కడిగి తెల్లని విభూతి రేఖలను నొష్టనుంచి, రుద్రాక్షమాలలను మెడలో ధరించి ఆసనముపైఁగూర్చుండి కండ్లను మూసి మంత్రములను జపించుచుందురు. ఇట్టి మంత్ర జపములన్నియు, హృదయములో అనేక జన్మ జన్మములుగా పేర్కొని వచ్చుచున్న ఆశయనెడి మైలను పోగొట్టజాలవు. ఏ మంత్రములును, యే జపములును, యే పూజలును, చేయు పనిని మనస్సున దలంచక ఊరకుండి తన తనవును తాను మరచి, రాతి బొమ్మవలె నిలిచి బ్రహ్మానంద సుఖములోనే జొక్కి యుండవలయును ఇందులకు కొందరు పెద్దలను దృష్టాంతముగా నిచట జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

కొండ గుహలోపల ఋషులుండి తపస్సు చేయుచున్నారని మీరందరును విన్న సంగతియేగదా? ఆ తపసుయొక్క రహస్యార్థమును క్రింద చెప్పఁబోవు చున్నాము వినుఁడు. తపస్సుచేయువారు తమకు యేదైనా ఒక ఫలము కావలయు నని కోరకయు, యే ఈశ్వర విగ్రహము యొక్క రూపములను తన మనస్సున దలఁచకయు యే మంత్ర జపమును చేయకయు తన మనస్సున పరమాత్మ స్వరూపమునందు ఐక్యమగునట్లు జేసి, తానును అనగా జీవాత్మయును, పరమాత్మయును యేకముగా కలిసియుండుటకుగాను, కొండ గుహలో పోయి చేరుచున్నారు. ఇదియే తపస్సు యొక్క రహస్యార్థమని దెలిసికొనుండు. జన సమూహ ముండునట్టి పట్టణము, గ్రామము, దేవాలయము, సత్రము, మఠము మొదలగు యిట్టి చోట్ల యందుండి మనస్సును పరమాత్మ స్వరూపమునందు ఐక్యము చేయుట సాధ్యము కాదని దలఁచి పెద్దలందరును కొండ గుహలకేగి తపస్సును చేయుచు వచ్చుచున్నారు. ఇట్టి పెద్దలు కొండ గుహలోనికి వెళ్ళక మునుపు పట్టణమునందు గాని లేక, గ్రామమునందు గాని యుండునపుడు వీరలను లోకులు స్వాములవారని చెప్పుట కద్దు. ఇట్టి స్వాములు పట్టణమునో, లేక గ్రామమునో వదలి అడవికేగి కొండ గుహలో ప్రవేశించి అనేక మాసములో, లేక అనేక సంవత్సరములో తపస్సునందుండి వెలుపలకు వచ్చునపుడు, వారలకు గొప్ప జడలు, పెద్ద గడ్డము, చేతులయొక్కయు, పాదముల యొక్కయు గోళ్ళు పెరిగి ఉంగరములవలె చుట్టఁబడి గుహయందుండి వెలుపలకు వత్తురు. అట్లు వచ్చుటవలన మునుపుండిన స్వాములవారనెడి నామము పోయి ఋషులని యనిపించుకొందురు. ఇతనినే, మునీశ్వరుఁడని కూడా ప్రజలు చెప్పుదురు. స్వామిగా నుండిన ఒక్కపురుషుని రూపమే, యిట్లు మారినందువలన ఋషి యనియు, మునీశ్వరుండనియు అనిపించుకొనుచున్నాడు. కనుక, మాయా సంసారమనెడి సముద్రములో దగులుకొని అల్లాడుచుండెడి పురుషులందరును, వారు చేయుచు వచ్చెడి సత్కర్మ పుణ్యవిశేషమువలన నెన్నియో జన్మములకు పిదపనైనను యేదియో యొక జన్మమున తన మనస్సును పరమాత్మ స్వరూపము నందు ఐక్యము చేయుటకుగాను ముందు జెప్పిన ఋషి స్వరూపమును పొందవలసి వచ్చును. ఇట్లు ఋషులుగా వచ్చునదియే గొప్ప తపస్సుయని దెలిసికొనుఁడు. పట్టణములయందును గ్రామములయందును నుండు వారికి యిట్టి పదవి లభ్యమగుట మిక్కిలి దుర్లభము.

మనో వేగమును నిలుపుటకు శక్తిలేక కొందరు గంజాయి పొగను త్రాగు చున్నారు. గంజాయి త్రాగిన కైపు వలన మనస్సు అనెడి మర్కటము (కోతి) యెచ్చుటకును బరువిడక కొంతసేపు మాత్రమే గంజాయి కైపు వలన నిలిచి యుండును. గంజాయి కైపు దిగిన వెంటనే మనస్సుఅనెడి మర్కటము మరల పరిపరి విధముల బరుగెత్త నారంభించును. అప్పుడు మరల గంజాయి పొగను త్రాగుదురు. కైపు దిగునప్పుడెల్లను అట్లే గంజాయి పొగను త్రాగుచుందురు.

ఇట్లు త్రాగుట వలన మనస్సు యొక్క వేగము నిలువజాలదు. మనస్సుయొక్క వేగమును నణచ నీ గ్రంథమున, వజ్రాయుధములవంటి మంత్రములను ఉపదేశించి యున్నాము. ఈ వజ్రాయుధముల వంటి మంత్రముల వలన, మీ మనస్సును నణచినచో, మనస్సు మృతినొందునని పెద్దలు జెప్పియున్నారు.

అన్ని పూజలును, జపములును చేయుట మనస్సును శూన్యముగా జేయుట కొఱకేగాని మరివేఱుగాదు. ఈ విషయమును గురించి అనేక పర్యాయములు యీ గ్రంథమున చెప్పియున్నాము. అనేక కోట్ల వెలగల మాణిక్యము, పచ్చ, నవ రత్నములకన్నను అధికముగానున్న జ్ఞానరత్నములను యీ గ్రంథములో వ్రాసి వెల్లడి జేసియున్నాము. కనుక, యిట్టి మహారత్నముల యొక్క రహస్యార్థములను దెలిసికొని అందు చెప్పియున్న రీతిని జపము చేయుచు వచ్చినచో వారి మనోవేగ మణగి శాంతచిత్తులై యుండి మోక్షమనెడి గొప్ప గృహమును తప్పక పొంద గలరు. ఇట్టి సాధనలకంతయు తనపత్ని తనకు అనుకూలముగా నుండ వలయును.

అట్లుగాక యుండువారు, పూర్వజన్మమునందు తనకు విశేష విరోధులుగా నుండినవారే కొందఱకు భార్యలుగా వచ్చి చేరి సంసారమనెడి బంధకములో వారిని తగులుకొనునట్లు జేసి వారలకు అనేక విధములైన దుఃఖములను, దుర్మార్గురాలుగా నుండునట్టి భార్యలు కలుగజేయుటయే గాక, వారిని విశేషముగా దూషించి, యెల్లప్పుడును వారి మనస్సునకు నొప్పి కలుగునట్లు బాధను కలుగ జేయుచుందురు. కుటుంబమునందు ఇట్టి భార్యలే పురుషులకు కాలుని (యముని) వలె నున్నారు. యముని బాధ యన్ననో ప్రాణము పోవునపుడు మాత్రమే యుండును. భార్యయొక్క బాధ యన్ననో మరణ కాలము వఱకు అనుభవింపవలసి వచ్చును. మంచి పుణ్య పురుషులకు మాత్రమే మంచి భార్యలుగా వచ్చి చేరుదురు. కనుక నీ గ్రంథమును చదువునట్టి స్త్రీలలో నెవరికైనను ముందు చెప్పిన దుర్మార్గ గుణములుండినచో అనగా, తన భర్తను దూషించునట్టి గుణములుండినచో ఆ గుణములను మాని అతని ఆజ్ఞాను సారముగా నడుచుకొనుచు రావలయును. భర్త ఆజ్ఞానుసారముగా నడుచుచు వచ్చెడి భార్యయే పతివ్రతయని పెద్దలు జెప్పుదురు. ఈ పతివ్రతా ధర్మము వలన మరుజన్మమునందు మేలైన పదవిని తప్పక పొందగలరు. కనుక, పురుషులును, స్త్రీలును సంసారమనెడి చక్రములో దగులుకొని అధోగతికి పాలుకాకుండునటుల యుండుటకు గాను యీ గ్రంథమున విశేష గురూప దేశములను ఉపదేశించియున్నాము. ఈ ఉపదేశమును దెలిసికొని జపము చేయుచు వచ్చితిరేని అనేక జన్మ జన్మములుగా మిమ్ము వెంబడించుచు వచ్చు చుండెడి పాపకర్మములంతయు భస్మమై పోవును.

లోకమునందుండు జనులలో అనేకులు జ్ఞానమును పొందవలయునని యిచ్ఛ కలిగియున్నను వారల యొక్క పూర్వజన్మ కర్మములు జ్ఞానమార్గమునకు కావలసిన కార్యములను చేయనివ్వకయు, వాటికి కావలసిన శాస్త్రములను చదువ

నివ్వకయు బుద్ధిని పుట్టించి, నావెల్సు అనెడి కథలను చదువునట్లు చేయించును. ఇంతియేగాక, నాటకములను చూచునట్లును, సంగీతములను వినునట్లును, పాడునట్లును వానిని కర్మలు చేయించుచుండును. **నేటి కాలమందు నిత్యము 24 గం॥ టి.వి.లతో గడపుట, వి.సి.డి., లతోనే కాలక్షేపము చేయుట వంటి పనులు చేయుచున్నారు.** కనుక, యిట్టి వారందరును పై చెప్పిన గుణములను మాని, మంచి దారికి వచ్చుటకు ప్రయత్నించవలయును.

ఒకని శరీరమునందుండెడి వ్యాధిని పోగొట్టుకొనుటకుగాను వైద్యుడును, ఔషధమును యెట్లు అత్యావశ్యకమో అటువలెనే, తన మనస్సునందుండెడి ఆశ యనెడి వ్యాధిని పోగొట్టుకొనుటకు గురువనెడి వైద్యుడును, యోగామృతమనెడి ఔషధమును అత్యావశ్యకముగా కావలయును.

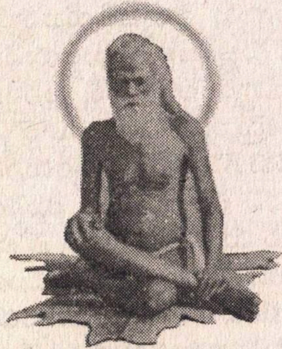
సంసార నివర్తియనునది జ్ఞానమువలన కలుగవలయునేకాని కర్మమువలన కలుగఁజాలదు. పూర్వకర్మ పుణ్యకర్మము వలన పరిపక్వమైన వారలకు మాత్రమే సంసారమునందు విరక్తి గలిగి జ్ఞానమును పొందుటకు ప్రయత్నించుచుందురు. ఇట్లు ప్రయత్నించుచున్నవారే మోక్షమునకు అర్హులగుచున్నారు. కనుక, మీరు మంచి గురువును వెదకి ఉపదేశమును పొందవలయుననెడి తలంపులను వదలి యీ గ్రంథమొక్క దానినే చదివి యిందు ఉపదేశముగా చెప్పియుండు గురు రహస్యములను దెలిసికొని బ్రహ్మజ్ఞానమును సంపాదించి మాయయనెడి అజ్ఞానమును జయించి ఆనందమనెడి సుఖమును అనుభవించుచుండ వలయును. లోకమునందు అనేక శాస్త్రములు అపరిమితముగా గలవు. అవి యన్నియు ఆత్మ యనెడి విషయమునందు అనేక సందేహములను కలుగఁ జేయును. ఈ **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** మనెడి గ్రంథము మాత్రము అట్టి సందేహములకు చోటివ్వజాలదు. ఎందువల్లననగా, ఈ గ్రంథములో మన శరీరము ఒక రథముగా జూపించఁబడియున్నది. ఈ శరీర మనెడి రథమునకు, కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మమనెడి పంచేంద్రి యములే ఐదు గుఱ్ఱములుగాను మనస్సే గుఱ్ఱము యొక్క కళ్ళెముగాను, బుద్ధియే పంచేంద్రియములనెడి ఐదు గుఱ్ఱములను విడిపించునట్టి సారధిగాను, ఆత్మయే రథమునందు గూర్చున్న రథికుఁడుగాను జెప్పబడియున్నది. ఇంతియేగాక, యెవ్వడు. తన యింద్రియములనెడి గుఱ్ఱములను బుద్ధియనెడి సారధిచే సరియైన మార్గమునకు ద్రిప్పి నడిపించుచున్నాడో అట్టివానికి, మనస్సు అనెడి కళ్ళెముచే యింద్రియములనెడి గుఱ్ఱములు వశమై రథమునందు గూర్చొని యున్న రథికుఁడగు ఆత్మను మోక్షమనెడి గృహమునకు గొనిపోయి చేర్పించునని ఈ గ్రంథము బోధించుచున్నది. అట్లు గాక, యెవని యొక్క బుద్ధి యనెడి సారథి, యింద్రియములనెడి గుఱ్ఱములను సరియైన మార్గముగా ద్రిప్పి తోలఁ జాలదో, అట్టివాని యింద్రియములనెడి గుఱ్ఱములు, దుర్మార్గ విషయముల యందు గొనిపోయి పడద్రోయును. అట్లు బడద్రోయుట వలన రథమునందు గూర్చొనియున్న ఆత్మయనెడి రథికుడు, మోక్షమనెడి గృహమునకు పోయి చేరఁ

జాలఁడు. గనుక, ఆత్మయనెడి రధికుని మోక్షమనెడి గృమునకు గొనిపోయి చేర్చు నంతవఱకు, వానికి సాక్షిమాత్రుఁడుగా నుండుటకుగాను యెల్లప్పుడును వాని శరీరమనెడి రథమునందే ఆత్మయనెడి రధికుఁడు కాపురముగా నివసించు చుండునని యీ గ్రంథము దెలియఁజెప్పుచున్నది. గనుక, పురుషుఁడైనవాఁడు బుద్ధియనెడి రథసారధికి బాగుగ నుపదేశించి పంచేంద్రియములనెడి గుఱ్ఱములను సరియైన మార్గమున పోవునట్లు మనస్సు అనెడి కళ్ళెముచే అప్పుడప్పుడు ద్రిప్పుచుండ వలయును. అట్లు త్రిప్పుచు వచ్చిన యెడల మోక్షమనెడి గొప్ప గృహమును తప్పక చేరుచున్నాడని యీ గ్రంథము బోధించుచున్నది.

పాఠకులారా!

దక్షిణ దేశమగు ఆంధ్రదేశమునందు పండితులును, ప్రసిద్ధికెక్కిన విద్వాంసులును అనేకులుండవచ్చును. కనుక, ఈ గ్రంథమును రచియించిన గ్రంథకర్త యగు యోగీశ్వరులవారు, విశేష చదువరి కానందున, వీరికి స్వల్ప ద్రవిడ భాషయు, స్వల్ప ఆంధ్రభాషయు మాత్రమే తెలియును. కాబట్టి, ఈ గ్రంథములో శబ్దోచ్చారణలును, మాటలయొక్క భేదములును, అక్షర లోపములును విశేషముగా నుండవచ్చును. కనుక, పాలలో గలిపిన నీరును ప్రత్యేక పఱచుటకు సాధ్యముకాఁ జాలదు. అట్లున్నను, రాజహంసము మాత్రము పాలలో గలసియున్న నీరును, పాత్రలోనే నిలుపుదలఁజేసి పాలను మాత్రమే పానము జేయునటుల, పండితు లును విద్వాంసులును ముందు జెప్పిన హంసమువలె నుండి ఈ గ్రంథములో నున్న దోషములను నివర్తిజేసి, సద్విషయములను మాత్రమే గైకొందురని మిక్కిలి వినయపూర్వకముగా వేడుకొనుచున్నవాఁడను.

ఈ గ్రంథమున బొందుపరుపఁబడియున్న జాతిభేదములు బ్రాహ్మణత్వము మొదలగునవి యున్నవి. వేదములను ఉపనిషత్తులను అనుసరించి చెప్పఁబడి యున్నవి. కనుక, దీని విషయమై మీరందరును మన్నించవలయునని మిక్కిలి ప్రార్థించుచున్నాను.



ఈ గ్రంథమును చదువువారలకును, విన్నవారలకును గ్రంథములో ఉపదేశించి యున్న అన్ని నడవడికలును అన్ని గుణములను వారలకు ప్రసాదింపుము కృష్ణా! తథాస్తు! తథాస్తు!! తథాస్తు!!!

(సం.) పరమహంస సచ్చిదానంద.

పండ్రెండు సంవత్సరములు గురుసేవజేయు రహస్యార్థము



నహి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్ర మిహ విద్యతే
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మని విన్దతి (అ. 4 శ్లో 38)

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! లోకమునందు, తపస్సు, యోగము మొదలగు వాటిచే కలుగుచున్న జ్ఞానమువంటిది మరి యెద్దియు లేదు. ఎందువల్లననగా, కర్మ యోగము వలన చిత్తశుద్ధియు, ఆ చిత్తశుద్ధి వలన సమాధియోగమును పొంద వలయును. ఆ సమాధియోగమును పొందిన ముముక్షువు, కాలక్రమమున తన నిజస్వరూప జ్ఞానమును పొందగలఁడు. కనుక, జ్ఞానమును సంపాదింప వివేకియగు వాఁడు ప్రయత్నించును. అట్టి జ్ఞానము సులభముగా లభించునని దలఁచు చున్నావాయేమి? అట్లు దలంచకుము; ఈ జ్ఞానము లభించుట మిక్కిలి కష్టము. ఇదివరలో ముందు నేను చెప్పినరీతిగా ఒక గురువును ఆశ్రయించి వారికి వందన శుశ్రూషలను జేసి, వారి వలన ఉపదేశమును పొంది ఆ యుపదేశము వలన కొంతకాలమునకే యోగసిద్ధిని పొందఁగలవు. అనగా గురూపదేశమువలన జ్ఞానమును పొందఁగలవు. ఇందుకొక సాదృశ్యము జెప్పెద వినుముః-

ఇద్దరు సహోదరులు ఒకభూమిని సమభాగముగా పంచుకొని ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా వ్యవసాయముచేయఁ దొడంగిరి. అందు ఒకఁడు తన భాగమునకు వచ్చిన భూమిని సరిగా దున్నకయు, ఎరువువేయకయు, విత్తనములు జల్లెను. రెండవవాఁడు గడ్డలనంతయు పొడిపొడిగా చేయుటకుగాను గుంటకనుతోలి, భూమి నంతయు ఒకే చదరముగా బురదచేసి విత్తనము చల్లెను. వీరిరువురును ఒకే భూమిపై పైఁజెప్పిన రీతిగా విత్తనములు చల్లినందున వీరిరువురు పంట ఒకే విధముగా నుండునా? లేక వేరువేరుగా నుండునా?

అర్జునుఁడుః- స్వామీ! భూమి యొకటిగా నున్నను, రెండవ పర్యాయము చెప్పిన పురుషుఁడు భూమిని సరీగా దున్ని యెరువు వేసి గుంటక సేద్యము చేసి

విత్తనములు చల్లినందువలన వాని సేద్యము సరియైన ఫలము నిచ్చునేకాని, తక్కిన వాని సేద్యము సరియైన ఫలము నియ్యజాలదు.

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! జీవుల యొక్క మనస్సుకూడా అట్టిదేయని తెలిసి కొనుము. మనస్సు భూమి వంటిది. జ్ఞానమును పొందుటకుగాను చేయునట్టి గురు శు(శూష, సేద్యము వంటిది. ఇట్లు మనస్సుఅనెడి భూమి పరిపక్వమైన వెనుక, గురూపదేశమనెడి విత్తును, మనస్సుఅనెడి భూమిలో వెదచల్లిన యెడల, జ్ఞానమనెడి మొలక వెంటనే మొలవగలదు. అనగా, జ్ఞానోదయమగునని భావము, గురువైన వాఁడు ఒక శిష్యుని పం(డెండు సంవత్సరముల వరకును శోధించి తదుపరి జ్ఞానోపదేశము చేయును. అట్లు పం(డెండు సంవత్సరములు శోధించుటకు కారణమేమనగా, శిష్యుఁడు పం(డెండు సంవత్సరముల వరకును గురుకుల వాసము చేయుచుండుట వలన అప్పుడు వాని పు(త, మి(త, కళ(త (భార్య), గృహ, ధన, ధాన్య, వస్తు, వాహనాదుల యందు కలిగియుండిన, ఇచ్ఛ (కమ(కమేణ తగ్గుచువచ్చి, కడపట, పై చెప్పినవాటి నన్నిటి పూర్తిగా మఱచి, యే యొక్క (ప్రతిబంధకమును లేక పరిశుద్ధ మనస్సు గలవాఁడై యుండును. అట్టి సమయ మున వాఁడు జ్ఞానమును పొంద నతితీ(వ్రపక్వములో నుండును. అప్పుడు గురూపదేశ మనెడి బీజమును వెదజల్లినచో ముందు చెప్పిన రెండవవాడు భూమిని బాగుగా దున్ని విత్తనమును చల్లిన వెనుక పంట బాగుగా పండినట్లు, వీనికిని గురూపదేశము వలన వెంటనే జ్ఞానమనునది బాగుగ ఫలితమగును. అందువల్లనే పం(డెండు సంవత్సరములు గురుసేవ చేయవలయునని పెద్దలు నిర్ణయించి యున్నారు. ఉపదేశమును పొందవలయునని తలఁచియుండువారి హృదయంలో, యీ (గంథమున ముందు చెప్పియున్న రీతిగా, కామ, (కోధ, లోభ మోహములనెడి మైల పూర్తిగా నిండియుండుట వలన, ఆ మైలలో ఉపదేశమనెడి బీజమును వెద జల్లినచో, ముందు చెప్పిన మొదటివాడు విత్తనమును వెదజల్లినను పంటకాని యట్లు, హృదయములో ఆశయనెడి మైల యుండువానికి ఉపదేశమనెడి బీజమును వేసినచో పూర్తిగా నశించిపోవునని యెఱుంగవలయును.







తత్ సత్

శ్రీ పరబ్రహ్మణే నమః

శ్రీ సద్గురు స్తుతి



ఆనంద మానందకరం (ప్రసన్నం
జ్ఞానస్వరూపం నిజబోధయుక్తం
యోగీం(ద్రమీడ్యం భవరోగవైద్యం
శ్రీమద్గురుం నిత్య మహం నమామి.

సంతోషమును గలుగజేయునట్టిదియు, అను(గహము నిచ్చునట్టిదియు, ఆనంద స్వరూపుఁడవై నట్టిదియు తానుతానై యుండి యోగీశ్వరులచే స్తుతింపఁ బడునట్టిదియు, సంసారమనెడి వ్యాధికి వైద్యుఁడవైనట్టిదియు, గురువగునట్టిది యునగు నీకొక్కనికే నేను రెండు చేతులను జోడించి (అంజలి హస్తుండవై) నిలచి నమస్కరించుచున్నాను.

నమోస్తు గురవేతస్మై! యిష్టవేద స్వరూపిణే
యస్యవాక్యామృతం హంతి! విషం సంసారపజ్కిలం.

ఎవనియొక్క అమృత వాక్కు వలన, సంసారమనెడి పేరుగల విషయమును పోగొట్టబడుచున్నదో, అట్టి శ్రీ సద్గురునకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

నమస్తే సతతం జగత్ కారణాయ
నమస్తే చిత్తే సర్వలోకాశ్రయాయ
నమోద్వైత తత్వాయ ముక్తిప్రదాయ
నమో బ్రహ్మణే వ్యాపినే శాశ్వతాయ.

స్వయంప్రకాశుఁడును, జగత్తునకంతకును జ్ఞానస్వరూపుఁడును, సకల లోకములను కాపాడువాఁడును, అద్వితీయుఁడును అనగా, నీవు నేననెడి భేదము లేక ఏకముగా నుండువాడును, మోక్షమును యియ్యదగినవాఁడును, అన్నిటి యందును సమరసముగా నిండియుండువాఁడును, నిత్య బ్రహ్మమును నైన నీకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

వయం త్వాం స్మరామో వయం త్వాం భజామో
వయం త్వాం జగత్ సాక్షిరూపం నమామః
సవేగం నిదానం నిరాలంబ మీశం
భవాంభోధిభోధం శరణ్యం వ్రజామః.

మేము నిన్ను స్తుతిచేయుచున్నాము; మేము నిన్ను భజన చేయుచున్నాము; జగత్తునకంతకును సాక్షిభూతుఁడుగ నుండు నీకొక్కనికే నేను నమస్కరించు చున్నాను; నీవే సత్య స్వరూపుఁడవు; ఆది పురుషుఁడవు నీవేను; ఏ ఆధారమును లేక బట్టబయలుగా నుండువాఁడవు నీవేను; సంసార మనెడు సముద్రమును దాటించుటకు, నావవలె నుండువాడవు నీవేను; ఇట్టివాఁడవగు నీకొక్కనికే నేను నమస్కరించుచున్నాను.

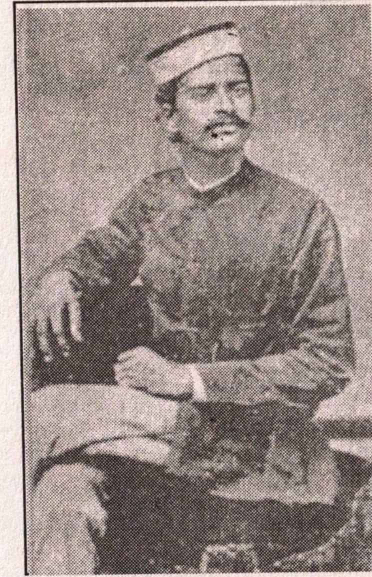
త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ! త్వ మేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ.
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ! త్వమేవ సర్వం మమదేవ దేవ.

నాకు తల్లియు తండ్రియు నీవే; స్నేహితుఁడును, బంధువును, విద్యయును, ధనమును నీవే; దైవమును నీవే; అంతయు నీవుగనే యున్నందున, నిన్నొక్కనినే నేను నమస్కరించుచున్నాను.





శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులు గడికోట కడప జిల్లా



శ్రీ స్వాములవారి 20 వయస్సున ఫోటో

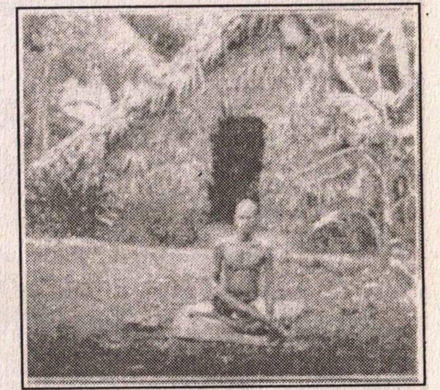


25- వయస్సున ఫోటో



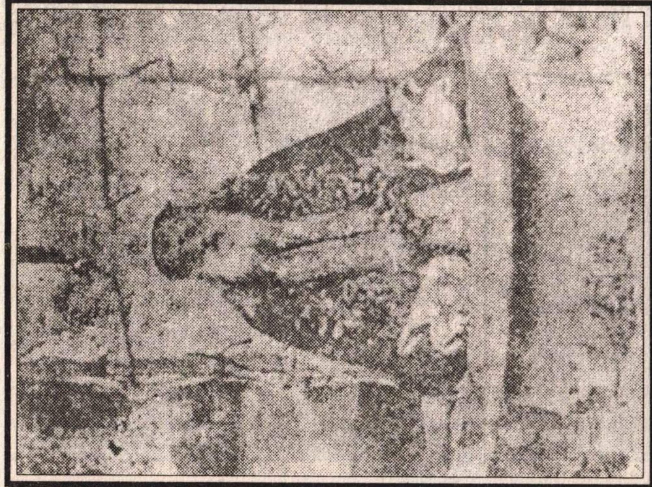


శ్రీ స్వాములవారి పత్నిగారు
39-వయస్సున తీసిన ఫోటో

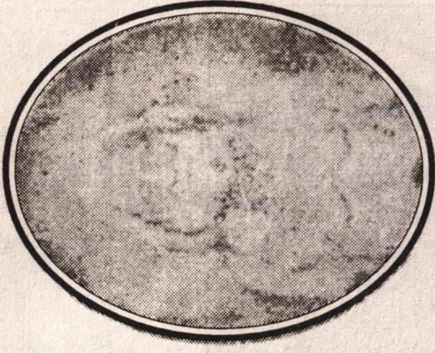


చెన్నపురి వ్యాసర్పాడి గ్రామ ఆశ్రమమున
50-వయస్సున తీసిన ఫోటో

శ్రీవారు భక్తుల కొసగిన దర్శన - నిదర్శనములు
కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులు
ఆశ్రమం
కెంపాపుర అగ్రహారం, బెంగుళూరు-సిటి



స్థూలము విడిచినది 8-1-57 సమాధి చేసినది 10-1-57
కడప శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద
యోగీశ్వరులు
కెంపాపురం అగ్రహారం, బెంగుళూరు-సిటీ



శ్రీ స్వాములవారు-స్థూలము
భక్తులకొసగిన దర్శన-నిదర్శనములు

ఈ గ్రంథకర్త యొక్క పూర్వజన్మ యీ జన్మ చరిత్రము

ఈ గ్రంథకర్తయగు శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారి యొక్కయు, వారి పత్నిగారి యొక్కయు రూపములను యెదుట నుండు పటము నందు జూపఁబడి యున్నవి చూడుఁడు. వీరలు ద్రావిడ దేశస్థులు. ద్రావిడ వెలమకాపు. శ్రీ స్వాములవారి పత్నిగారి జననము శుక్రవారము, రజస్వల యయినది (వ్యక్తురాలయినది) శుక్రవారము, వివాహము జరిగినది శుక్రవారము, నిషేకముహూర్తము (గర్భాదానము) జరిగినది శుక్రవారము; శివ పదవి పొందినదియు శుక్రవారమేను. ఈయమ్మగారికి సంతానము లేదు. ఈమెను వీరి గ్రంథములో జూపుటకు కారణమేమనగా, ఈ గ్రంథకర్తయగు యోగీశ్వరుల వారు, ఈమెతో గూడియుండి యిహలోక సుఖముల ననుభవించుచు ప్రాణాయామాభ్యాసమును చేయవచ్చునని తెలుపుటకొఱకే ఈయమ్మగారిని నిచ్చట దృష్టాంతముగాఁ జూపవలసివచ్చెను. ఈ గ్రంథకర్త పూర్వాశ్రమమునం దుండునపుడు అనగా, సన్యాసాశ్రమమును పుచ్చుకొనక మునుపు అనగా, గృహస్థాశ్రమమునం దుండునపుడు వీరు చేయుచు వచ్చిన వ్యాపారములలో నెలకు నాలుగు వందల రూపాయలకు అధికముగానే లాభము వచ్చుచుండెను. ఇట్లుండగా, యోగాభ్యాసము అభివృద్ధి యగుకొలది ఆ యోగబలము వలన యున్నట్లుండి అన్ని విషయములయందును విరక్తిని జెంది సకల గృహస్థాశ్రమ ధర్మములను వదలి నీ రెచ్చటికైనను వెళ్ళిపోవుటకద్దు. అప్పుడు వీరి పత్నిగారు, వీరుండుచోటును దెలిసికొని ఆ స్థలమునకు వెళ్ళి, వారిని ప్రార్థించి యింటికిఁ బిలుచుకొని వచ్చుచుండువారు. అట్టి తరుణములలో నొకసారి తన భర్తను రైలులో బిలుచుకొని వచ్చునపుడు రైలునందుఁగూర్చున్న పురుషులను జూచి, తన భర్త అప్పుడప్పుడు తన్ను వదలి వెళ్లుచుండెడి దుఃఖముచే, యిది చెప్ప దగిన మాటయనియు యిది చెప్పరాని మాటయనియుఁగూడ నాలోచింపక యీ క్రిందఁ జెప్పఁబడిన వాక్యములనామె చెప్పెను.

"అయ్యా వీరు నా భర్త, అనేక సంవత్సరములుగా, యోగాభ్యాసము చేయుచు వచ్చుచున్నారు. ఏ కారణము చేతనో వీరికి కుటుంబ సంరక్షణములో, వెనుక యుండిన శ్రద్ధ క్రమక్రమముగా తగ్గుచు వచ్చెను. ఇట్లుండుచు యుండి, కడపట,

అన్ని విషయములయందును విరక్తి కలిగి యెవరికినిఁ జెప్పకయే యెచ్చటికైనను బయలుదేరసాగిరి. అప్పుడు వీరు యేయూరిలో నుండునదియు విచారించి తెలిసికొని, వీరుండు స్థలమునకు నేను వెళ్ళి వీరిని బిలుచుకొని వచ్చుచుంటిని. వీరు నన్ను వదలిపోనేల? నేను ముసలిదాననైతినా? లేక, సౌందర్యమును గోల్పోతినా; మీరయినను వీరికి కొంత తెలియఁజెప్పి, ఇంకనైనను యింటనే యుండునటుల బోధించఁ గోరెద" నని రైలులోనుండు ప్రయాణికులతో నామె చెప్పెను.

వారలు ఆ మాటలను విన్నతోడనే, "ఏమయ్యా! ఈమె యౌవనవతి. విభూతి రేఖను కుంకుమమును నొసటబెట్టి పార్వతీ దేవి వలె నున్నది. ఇట్టి భార్యను వదలి మీరెటుల వెళ్ళితిరి. ఈమెను ఇట్లు వదలి వెళ్ళుట మీకు ధర్మము కాదు. ఈమెకంటికి గనఁబడక మీరెచ్చటనైనను గూర్చుండి తప మొనరించినను, ఈమె హృదయ వేదన మీ తపమును చెడగొట్టక మానదు. ఇటుపైని మీరింటనేయుండి, మీ తపమొనరించుచుండుఁడు" యని ప్రయాణికులు చెప్పసాగిరి. అప్పుడు ఈ గ్రంథకర్త మిక్కిలి సిగ్గుపడి యేమియు బదులు చెప్పక తలవంచి కూర్చుండెను. రైలులో ప్రయాణము చేయుచుండినవారు వేదాంత రహస్య విషయములు దెలిసినవారుగా నుండవచ్చును. కనుకనే యిట్టి విషయములనెల్లను బోధించిరి. వారి వాక్యములే సత్యమైనవి. భూదేవి, ఆకాశవాణి, అరుంధతి, అగ్ని దేవుఁడు సాక్షిగా నిన్ను వదలి యెచ్చటకును పోనని ప్రమాణ మొనరించి వివాహమాడిన భార్యను వదలి మఠమునకో, అడవికో, కొండలయందుండు గుహలకో వెళ్ళి యేదోయొక తపమొనర్చుచుండినయెడల అట్టి సమయమున, వాని భార్య కన్నీ రొలికినచో నా కన్నీటి చుక్కలు బాణములై పెనిమిటి చేయుచున్న తపమును భంగపఱచును. కాన గృహస్థులు, ఏ పూజ జపతపాదులను జేయుచుండినను భార్యతోఁ గూడి యుండి చేయుచుండినచో కార్యసిద్ధి యగును గాని భార్యను విడిచి వెళ్ళి యే సాధనలను జేయుచువచ్చినను వారి కార్యములు సిద్ధింపవు.

ఈ గ్రంథకర్త వ్రాసి యుండు ద్రవిడ గ్రంథమును చదివిన వారిలో కొందరు, భార్యలను వదలి ఈ గ్రంథకర్త యొద్దనే యుండఁదలచి వచ్చుచుండిరి. ఈ గ్రంథకర్త వారల కనేక నీతిమార్గములను బోధించి, గృహస్థాశ్రమమునందుండియే సాధనలను చేయుచురండని చెప్పి పంపించుచుండిరి. కాన నిఁకమీఁద, నీ గ్రంథమును చదువువా రెవ్వరును భార్యలను వదలి యెచ్చటకును పోవలసిన యవసరము లేదు. అట్లు పోతిరేని పాఠకులారా! మీకు కార్యసిద్ధి కానేరదు.

తదుపరి, యీ గ్రంథకర్త పత్నిగారు, శ్రీస్వాములవారిని రైలు నుండి తోడ్కొని వచ్చి, తమయింట నొక ఏకాంత స్థలమును విడిదిగాఁ జేసియిచ్చి, వారికి కావలసిన ఉపచారములను జేయుచుండిరి. కాని, తాను ఈ గ్రంథకర్తను వివాహ మాడినది మొదలు కుటుంబ విషయములో భర్తకు విరక్తి కలుగునంత వఱకును తాను భరతో గూఁడి అనుభవించుచు వచ్చిన సుఖములన్నియు

దొలఁగిపోయెనేయని ఆమె చరితానుష్ఠానమును గురించి యోచించుచు, కొలఁది రోజులలోనే వ్యాధి సంభవించి, ప్రాణము వదలు సమయమున తాను ప్రతి శుక్ర వారమునుతప్పక నిష్ఠతోడను పూజ చేయుచుండిన రోజా పుష్ప వర్ణముగల కృష్ణ పటమును దెమ్మని చెప్పి, తాను పరుండియుండియే ఆ పటమును రెండు చేతులతోను దీసికొని కృష్ణ విగ్రహమును ముద్దిడి "కృష్ణా నాకు వెన్ననిచ్చెదవా? పాలు నిచ్చెదవా? పెరుగునిచ్చెదవా?" యని యనుచు పటమునందలి కృష్ణ రూపమును జూచుచునే ప్రాణమును వదలిపెట్టిరి. అట్లు కృష్ణ విగ్రహమును జూచుచు ప్రాణమును వదలినందున నాయమ్మగారు మిక్కిలి మంచిగతిని పొంది యుండవచ్చును. పిమ్మట నామె బంధువులెల్లరును ఆ శవముపైబడి బిగ్గరగా నేడవసాగిరి. కనుక, మీ కుటుంబమునందు యెవరైనను నిఁక జీవించరని మీకు దోచినయెడల, వారలు ప్రాణము వదలక మునుపే ఒక మోపు దర్భను తెచ్చి తయారుచేసి యుంచుకొనవలయును. పిమ్మట ప్రాణము బోవు సమయమున భూమిని గోమయముతో నలికి అందుపై, శిరస్సు మొదలు పాదము వఱకు నుండునటుల మునుపు తెచ్చియుంచిన దర్భను విడదీసి పఱచి, ఆ దర్భపై తెల్లని బట్ట మడతబెట్టివేసి, ప్రాణమును వదలబోవు వారిని ఆ దర్భాసనముపైఁ బరుండబెట్టి ఆ సమయమున వారి బంధుజనుల నెవరిని నెదురుగా రానివ్వక జేయవలెను. తదుపరి శ్రీ కృష్ణుని పటమో, లక్ష్మీదేవి పటమో, పార్వతీదేవి పటమో, లేక ఈశ్వరుని పటమో వీటిలో దేనినైనను నొకదానిని, వారలు చూచుచున్న చూపున కెదురుగా నుంచవలెను. అప్పుడు వారి మనస్సు, నేత్రేంద్రియముల ద్వారా ఆ పటములో లగ్నమగును. అప్పుడు అది యీ పటమని యెఱిఁగి దాని పేరును దలచుచు ప్రాణమును వదలుదురు. ఇట్లు వదలుట వలన వారలు మేలైన పదవిని పొందుదురు.

ఇట్లు చేయక మృత్యువాసన్నమగువారి సమీపమునకు బంధు జనులను బోనిచ్చిన యెడల, ప్రాణమును వదలబోవువారి మనస్సుసంసార విషయములలోనే తగులుకొని యుండును. ఇట్లు, సంసార తాపత్రయములలోనే తగులుకొని యుండి, ప్రాణమును వదలిన యెడల, నట్టివారు మరుజన్మములోగూడ సంసార దుఃఖమునే విశేషముగా ననుభవించవలసి వచ్చును. కాన, ఈ గ్రంథమును పఠనము చేయువారి యింట (చదువువారియింట) యెవరైనను మృత్యు ముఖమున నున్న యెడల ఆ సమయమున పైఁజెప్పినరీతిగా, దర్భను, తెల్లని వస్త్రమును తయారుజేసి యుంచుకొనవలయును. దర్భ పవిత్రమైనది. కనుక, దానిపై ప్రాణమును వదలుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. పూర్వజన్మ పుణ్య శేషఫలము వలన దర్భపై ప్రాణము విడుచుట లభించునుగాని తదితరులకు లభింపఁజాలదు.

దర్భ పవిత్రమైనదని చెప్పుటకు మహాభారతమే దృష్టాంతముగా నున్నది. దానిని నిచ్చట చెప్పుచున్నాము వినుఁడుః-

కశ్యప ప్రజాపతికి కద్రువయనియు, వినతయనియు నిరువురు భార్య లుండిరి. వీరిరువురకును పుత్ర సంతానము లేకపోయినందున అడవికేగిన తమ భర్తయగు కశ్యప ప్రజాపతికి మనమునందలచి అనేక సంవత్సరములవఱకును తపము చేసిరి. అప్పుడు కశ్యప ప్రజాపతి వారలకు ప్రత్యక్షమై "మీ కేమి వరము కావలెనో తెలుపుఁడు. దాని నొసంగెద"ననెను. అందులకు కద్రువయు, వినతయు మిక్కిలి సంతోషించి, "స్వామీ! మిక్కిలి కాంతిగల దేహమును, దీర్ఘాయువును గలిగినట్టి వేయి మంది పుత్రులు నాకు కలుగునట్లు వరమీయ వలయు" నని కద్రువ యడిగెను. తదుపని, "కద్రువకు కలుగబోయెడు బిడ్డలకంటెను అధిక బలశాలురగు ఇద్దరు కుమారులు నాకు కలుగునట్లు వరమీయ వలయు"నని వినత యడిగెను, కశ్యప ప్రజాపతి అంతకు ముందే పుత్రకామేష్టియను యాగమును జేసి యుండెను. కాన నతఁడు వారలు గోరినట్లే వరమిచ్చి వారితో బుతుకాలమున గూడెను. అట్లు గూడిన వెనుక, కద్రువకు వేయి అండములు (గుడ్లు) గలుగుననియు, వాటిని క్రొత్త కాగులలోనుంచి మూత బెట్టి అయిదు వందల సంవత్సరముల వఱకును కాపాడుచు రావలయుననియు, అటు పిమ్మట వాటిలోనుండి, ఆదిశేషుఁడు కర్కోటకుఁడు ధనంజయుఁడు కాళినాఁగుడు మణినాగుఁడు మున్నగు పేర్లుగల వేయి సర్పములు బుట్టుననియు, వినతకు గలుగు రెండు గ్రుడ్లను వేయి సంవత్సరముల వరకును క్రొత్త కాగులలో నుంచి మూతబెట్టి కాపాడుచు రావలయుననియుఁజెప్పి కశ్యపుఁడు అడవికేగెను. కశ్యపుఁడు వెళ్ళిన వెనుక, కద్రువకు వేయి గ్రుడ్లును, వినతకు రెండు గ్రుడ్లును గలిగెను. వారు వాటిని క్రొత్త కాగులయందుంచి మూతబెట్టి మిక్కిలి జాగ్రతతో గాపాడుచు వచ్చిరి. ఇట్లు కాపాడుచుఁడగా, ఐదు వందల సంవత్సరములు గడచిన వెనుక కద్రువ యొక్క వేయి గ్రుడ్లనుంచి, ఆదిశేషుఁడు కర్కోటకుఁడు మొదలగు పేర్లుగల వేయి సర్పములు గలిగెను. తనకింకను బిడ్డలు గలుగలేదను చింతచేఁ గొన్ని దినములు జరిగిన వెనుక వినత, ఒక్క గ్రుడ్డునెత్తి పగులగొట్టి చూచెను. అప్పుడా గ్రుడ్డులో, సగము చేతులు సగము కాళ్ళు సగము శరీరముగల రూపమును వినత చూచెను. తదుపరి, గ్రుడ్డులో నున్న బాలుఁడు తనకు అంగములన్నియు పూర్తికాక మునుపే గ్రుడ్డును పగులగొట్టినందున నీవు, నీ యక్కకు ఐదు వందల సంవత్సరముల వఱకును దాసి (బానిస)గా నుండి ఆమెకు లోబడి ఆమె చెప్పిన పనులను జేయుచుందువుగాక" యని శాపమిచ్చి "తల్లీ మిగిలిన గ్రుడ్డునైనను పగులగొట్టక ఐదువందల సంవత్సరముల వఱకును గాపాడుము. అప్పుడు అందుండి బలపరాక్రమశాలియు సత్యవంతుఁడును నగువాఁడు అవతరించి, నీ బానిసత్వమును బోఁగొట్టు"నని చెప్పి ఆశూరుఁడు సూర్యునికి రథసారధియయ్యెను. ఇట్లుండగా కొన్ని దినములు గడచిన వెనుక ఒక దినము అక్కచెల్లెండ్రిరువురును సముద్రతీరముకు వెళ్ళిరి. అప్పుడు మిక్కిలి తెలుపు వన్నె గల గుఱ్ఱమొకటి వీరల కెదురుగా కొంత దూరమున మేయు

చుండెను. ఆ గుఱ్ఱమును కద్రువచూచి చెల్లెలిని బిలిచి "చెల్లెలా! యిదిగో మన యెదుట మేయుచున్న తెలుపు వన్నెగల గుఱ్ఱముయొక్క తోక వెంట్రుకలు నల్లగానున్నవి చూడు" మని చెప్పెను. గుఱ్ఱము తోక నలుపుగా లేక తెలుపుగా నుండుట వలన వినత "అక్కా! నీవే కంటితోఁ జూచితివో తెలియలేదు. తోక వెంట్రుక లెక్కడ నలుపుగానున్నవి? అవి తెలుపుగానే యున్నవే" యని వినత యనెను "వినతా! ఆ గుఱ్ఱము యొక్క తోక వెంట్రుకలు నలుపుగా లేనిచో నీవు నాకు బానిసత్వము చేయవలయు"నని కద్రువ నుడివెను. దానికి వినత సమ్మతించి, "గుఱ్ఱము చెంతకేగి చూతము ర"మ్మని అక్కను బిలిచెను. "ఇప్పుడు ప్రొద్దుపోయెను, రేపటి ఉదయమున వచ్చి చూత"మని చెప్పి వినతను అంతః పురమునకుఁ దోడ్కొని పోయెను. అంతఃపురమునకు వెళ్ళిన వెనుక కద్రువ తన కుమారులను బిలిచి యిట్లు చెప్పెను.

'కుమారులారా! మీ పినతల్లియగు వినతయును నేనును నిన్నటి సాయంత్రము సముద్రతీరమునకు వెళ్ళి అచ్చట మేయుచున్న యొక తెల్లని గుఱ్ఱమునుఁ జూచితిమి. దాని తోక వెంట్రుకలు నల్లగా నున్నవని నేనంటిని. అవి తెలుపుగానే యున్నవి నలుపుగా లేవని వినత యనెను. 'తోక వెంట్రుకలు తెలుపుగా నున్నయెడల నీవు నాకు బానిసత్వము చేయవలయు'నని మే మిరువురమును ప్రతిజ్ఞ చేసికొంటిమి. కనుక, రేపటి యుదయమున, మే మిరువురమును నచ్చటకు వచ్చులోపలనే మీరు సముద్రతీరమునకు పోయి ఆ గుఱ్ఱము యొక్క తోక వెంట్రుకలలో జేరి తెలుపు వన్నెను కప్పి వెంట్రుకలు నలుపుగా నుండునటుల జేసి నా బానిసత్వమును బోగొట్టవలయును. మీరిటుల చేసితిరేని వినత నాకు బానిసయగును. మీరిటుల చేయకపోతిరేని నేను వినతకు బానిసగా కావలసివచ్చు' 'నని కద్రువ చెప్పెను. అందుకు కుమారులు యోచించి తల్లి వాక్యము మీరరాదని శాస్త్ర ప్రమాణమున్నను పినతల్లియు తల్లికి సమానమే యనియు, స్త్రీ జాతిని నమ్మరాదనియు యేమియు బదులు చెప్పకపోయిరి. అందువలన కద్రువ కోపపడి "మీరు నా మాటను మీరితిరిగాన ముందు జనమే జయుఁడు చేయఁబోవునట్టి సర్పయాగమున మీరందరును బడి మడిసెదరుగాక" యని శపించెను. ఆ శాపమునకు కర్కోటకుఁడను సర్పము మిక్కిలి భయపడి మరునాఁడు వేకువ జాముననే లేచి సముద్రతీరమునకు వెళ్ళి యచట మేయుచున్న తెల్లగుఱ్ఱము యొక్క తోక వెంట్రుకలలో చేరి, తెల్లవన్నె కనబడకుండ వెంట్రుకల అన్నిటిలో జుట్టుకొని వ్రేలాడుచుండెను. మరునా డుదయమున కద్రువయు వినతయు నచ్చటకు వెళ్ళి చూడగా తోక వెంట్రుకలు నల్లగా నుండెను. అప్పుడు కద్రువ, చెల్లెలగు వినతను బానిసగాఁ జేసికొనెను. తక్కిన ఐదువందల సంవత్సరములు గడచిన వెనుక రెండవ గ్రుడ్డునందుండి మిక్కిలి వెడల్పుగల ఱెక్కలును, విశేష బలమునుగల గరుడ భగవానులు బయలు దేరి, తల్లియొద్దకు వచ్చి నిలిచి తల్లికి నమస్కరించెను. ఇట్లు వినత చెంత నిలిచియున్న గరుడ భగవానులను

కద్రువచూచి ఓర్వలేక, ఓ గరుడా! ఈ దినము మొదలు నా పుత్రుల నెల్లరను, నీ వీపుపై నెక్కించుకొని అక్కడక్కడకు మోసికొని పోయి చూపించుచు రావలయునని చెప్పెను. గరుడ భగవానులు ఆ మాటలకు సమ్మతించి వారలను దన వీపుపై నెక్కించుకొని ఆకాశ మార్గమున నెగసిపోయి అచ్చటచ్చటనుండు వినోదములనెల్లను జూపించుచు వచ్చుచుండెను. ఇట్లుండగా నొక దినమున సూర్యమండలమునకు సమీపముగా బోవుచుండునపుడు సూర్య కిరణ జ్వాలలకు సర్పములు తాళలేక భూమిమీఁదబఁడి మూర్ఛబోయినవి. ఈ సంగతి కద్రువ విన్నతోడనే చాల మనోవ్యాకులతను జెంది గరుడ భగవానులను జూచి చాల దూషించి ఇంద్రునిఁ బ్రార్థించి తన కుమారులను బ్రతికించుకొనెను. పిమ్మట గరుడ భగవానులు తన తల్లియొద్దకు వెళ్లి, "తల్లీ నీకును, నాకును ఈ బాని సత్వము వచ్చుటకు కారణమే"మని యడిగెను. అప్పుడు, అంతకు ముందు జరిగిన వృత్తాంతముల నెల్లను తల్లి గరుడ భగవానులకుఁ జెప్పెను. ఆ మాటలను గరుడ భగవానులు విన్నతోడనే చాల చింతనొంది ఒక దినమున సర్పములను జూచి, మీరు మా బానిసత్వమును దొలగింపవలయునని వేడు కొనెను. అప్పుడు సర్పములు యిట్లు చెప్పుచున్నవి. "అధిక పరాక్రమమును, బలమును గలిగి లోకమునందంతటను ప్రసిద్ధిచెందిన పక్షిరాజా! నీకు, మీ బానిసత్వమును బోగొట్టుకొన వలయుననెడి యుద్దేశమున్నచో దేవలోకము నందున్న అమృతము మాకు దెచ్చి యిచ్చితివేని, మీ బానిసత్వమును బోగొట్టెద"మని అన్ని సర్పములును జెప్పెను. గరుడ భగవాను లందులకు సమ్మతించి, దేవలోకమునకు వెళ్ళి దేవత లతో యుద్ధము జేసి వారలను జయించి అమృత కలశమును దెచ్చుచుండగా దేవేంద్రుఁడు అడ్డగించి "నీ వెవరి కొరకు ఈ యమృతమును గొనిపోవుచున్నా"వని యడిగెను. గరుడ భగవానులు మునుపు జరిగిన విషయములనెల్లను దేవేంద్రునికిఁ జెప్పెను. దానిని దేవేంద్రుఁడు విని "ఈ యమృతమును వారలు పానముచేయకుండు నటుల దర్భపై నుంచి అమృతమును వారలకు జూపి, మీరు సముద్రస్నానము జేసిశుచిగా వచ్చి యీ యమృతమును సేవించవలయునని వారలకు చెప్ప వలయును. వారలు అటు వలెనే చేయబోయిన వెనుక నేను ఆ యమృతమును, నామాయచే గొనిపోయెద" నని గరుడ భగవానులకుఁ జెప్పి ఇంద్రుఁడు, దేవామృతమును యుంచు చోటునకు వెళ్ళి ఎవరికిని గనుబడక నిలిచియుండెను. పిమ్మట గరుడ భగవానులు ఆ యమృతమును గొనిపోయి దర్భపై నుంచి అన్ని సర్పములకును జూపి దేవేంద్రుఁడు చెప్పినట్లు గరుడ భగవానులు జేసిరి. అప్పుడు సర్పములన్నియు మిక్కిలి సంతోషించి సముద్ర స్నానముఁ జేసివచ్చులోపల, దేవేంద్రుఁడు తన మాయచే అమృతమును వేరొక కలశమునందుఁ బోసికొని రిక్త కలశమును దర్భపై బోరగిలవైచి వెళ్ళిపోయిరి. సర్పములన్నియు స్నానము జేసివచ్చి అమృతకలశము తలక్రిందుగాఁ బడియుండు టను జూచి మిక్కిలి వ్యసనపడి నిలిచియుండినవి. అపుడు తల్లివచ్చి చూచి దర్భపై చెదరి యుండెడు

అమృత బిందువులను నాలుకతో నాకుడని సర్పములకు చెప్పెను. అట్లు చెప్పిన వెంటనే సర్పములన్నియు తల్లి చెప్పినట్లు చేయగా దర్భ కరకుగ నుండుట వలన సర్పములయొక్క నాలుకలు రెండుగా జీలినవి. అది మొదలు అన్ని సర్పము లకును నాలుకలు రెండుగా జీలియున్న వనియు, అమృతము దర్భపై నుంచి నందున దర్భ పవిత్రమైనదనియు మహా భారతమునందు జెప్పఁబడియున్నది. అట్టి పవిత్రమైన దర్భపై మరణ కాలము నందు ప్రాణమును వదలవలయునని పెద్దల వల్ల దెలిసికొనిన దానిని మీకు నిచ్చట సంగ్రహముగా చెప్పడమైనది. కనుక, మీ కుటుంబమునందు యెవ్వరైనను మరణము పొందుసమయమున పైఁ జెప్పినరీతిగా దర్భ, తెల్లనిబట్ట మొదలగు వాటిని తయారుచేసియుంచి, ప్రాణము పోవు సమయమున ఆ దర్భాసనముపై మునుపు చెప్పిన రీతిగా బరుండజేసి, బంధు జనులను వారి సమీపముగా జేరనీయక దూరపఱచి, యేదేని యొక భగవంతుని పటమును వారల దృష్టికెదురుగా జూపించవలయును. ఆ సమయమున పటమున పై భాగమును మీ శిరస్సునెత్తి నిక్కి చూడనవసరములేదు.

ఈ గ్రంథకర్త 1923-వ సంవత్సరము మార్చి నెలలో కడపజిల్లా గడికోట యందుండి బయలుదేరి దేశసంచారార్థముగా బోవునపుడు కొడుముడియను గ్రామమునకు వెళ్ళి యుండిరి. అప్పుడు ఆ గ్రామములోనున్న ఒక బ్రాహ్మణుఁడు ఇట్లు చెప్పుచున్నాఁడు. "స్వామీ! మీ గ్రంథమును చదివిన అయిదు దినములకెల్లను మామామగారు పరలోక గతుఁడగుటకు సిద్ధముగా నుండునపుడు మీ గ్రంథమున మీరు చెప్పియున్న రీతిని భూమిని గోమయముతో నలికించి దానిపై దర్భను విశేషముగాఁ బఱచి, అందుపై తెల్లని బట్టను మడతబెట్టివేసి దానిపై వారిని బరుండబెట్టి వారి నేత్రముల కెదురుగా పరమశివుని పటమును జూపించితిమి. అప్పుడు, తమరు తమ గ్రంథములో చెప్పియున్న రీతిగానే వారు ఆ పటమును జూచుచునే ప్రాణమును వదలిపెట్టిరి. అందువల్ల మా కెల్లరకును మిక్కిలి సంతోషమాయెను" అని యీ గ్రంథకర్తవద్ద నేరుగా చెప్పిరి. ఇట్లు చేయ ఉద్దేశము కలుగుటకును వారి పూర్వ పుణ్య ఫలముగూడా నుండవలయును. కనుక ఈ విషయమును జ్ఞాపకముంచుకొని పరలోకగతిని బొందబోవువారి యింటనెల్లను పైఁజెప్పినరీతిగా దర్భ, తెల్లనిబట్ట యీ రెండును తయారుచేసి యుంచుకో వలయును.





మానసపూజ చేయవలసిన పద్ధతి

మనము మోక్షమును పొందుటకుగాను భక్తి, ధ్యాన, యోగ, జ్ఞానము లనెడి నాలుగు విధములగు సోపానములు (మెట్లు)గలవు. అందు, భక్తి ధ్యానములను వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుండు. నాస్తికులుఁ (దేవుడులేఁడని చెప్పువారు) తప్ప తక్కినవారందరును దేవుఁ డొకం డున్నాఁడని తలంచుచున్నారు. ఆ దేవుని దర్శించి యెల్లప్పుడును ఆతనిని మననము జేయుచు వచ్చుటయే భక్తి యనఁబడును. కనుక, యెవరెవరికి యేయే దేవతలమీఁద ప్రీతియో ఆయా భగవంతుని ఉపాసనామూర్తిగా అనగా, మోక్షమనెడి పదవికి దారిచూపెడి భగవంతునిగా ఒక విగ్రహమును యేర్పఱచుకొనుటకుగాను దేవాలయమునకు వెళ్ళి మూలస్థానము లోపల ప్రవేశించి ఆ విగ్రహరూపమును పాద బొటనవ్రేలు మొదలు శిఖపర్యంతము వఱకును బాగుగా దృష్టించి (దర్శించి) చూచి అనగా, శిరస్సునందు ధరించియుండు స్వర్ణకిరీటము లలాటమున ధరించియుండు శ్రీచూర్ణము లేక విభూతి, చందనము, వక్షస్థలమున ధరించియుండు రత్నాభరణములు, నడుమున ధరించియుండు పట్టు పీతాంబరము, ఒడ్యాణము మొదలగు ఆభరణములును, పాదమున ధరించియుండు రత్నాలపట్టెడలు మొదలగువాటి నెల్లను పంతోష దృష్టితోఁ జూచి ఆ రూపములను ఫోటో దీసికొని ఆ రూపమును భ్రూమధ్యమున నిలిపి కండ్లనుమూసి లోచూపుగాఁ జూచినచో అప్పుడు తాను బహిర్ముఖమున (బయట) జూచిన వస్తువులన్నియు లోపల మనోనేత్రమునకు గోచరించును. దేవాలయములోనుండు విగ్రహములయొక్క రూపమును మనస్సుచే ఫోటో తీసికొని తమతమయిండ్లకు వెళ్ళి శబ్దము వినకయుండునట్టి ఒక చీకటిగదిని పూజాగృహముగా నేర్పఱచుకొని ఆ గదిలో మంచి పలుకు సాంబ్రాణి ధూపమును వేసి అగరు వత్తులను (ఊదువత్తులను) వెలిగించి ఆ వాసన వెలుపలకు వెళ్ళకుండునటుల తలుపులను మూసి తయారుచేసియుంచవలెను. ఇట్లు తయారుచేసి యుంచిన వెనుక, ఆ గదిని గోమయముతో అలికించి ఊడ్చి బియ్యపు పిండినీటితో ముగ్గులు వేసి యెండిన వెనుక ఉత్తరముఖముగాఁ, జూచునట్లు ఒక అంగుళము యెత్తుగల పెద్దపీటల అమర్చి (వేసి దానిపై జింక తోలును బఱచి అందుపై తెల్లనిబట్ట మడతబెట్టి వేయవలయును. ఇట్లంతయు

నెరవేర్చినవెనుక తాను స్నానముజేసి పొడిగుడ్డను కట్టి (మడిగుడ్డను కట్టి) సంధ్యావార్చి శ్రీచూర్ణమో లేక విభూతియో, చందనమో మంత్రములతో లలాటము, రొమ్ము, చేతులు మొదలగు స్థలములందుంచుకొని, మునుపు తయారుచేసి యుంచిన పూజగదిలోనికి వెళ్ళి ఉత్తరపు దిక్కుజూచు నట్లుగాఁ గూర్చుండి నడుము, రొమ్ము, మెడ, శిరస్సు మొదలగువాటిని అటునిటు కదలనీయక కడ్డీవలె సరిగా నిలిపి కండ్లను మూసి మునుపు దేవాలయములో దర్శించిన విగ్రహముయొక్క రూపమును భ్రూమధ్యమున దలచి మనో నేత్రమువలన జూచిన యెడల, తక్షణమే ఆ రూపము మీ భ్రూమధ్యమున గనఁబడుచుండును.

ఉత్తరపుదిక్కును జూచునట్లు గూర్చుండవలయునని పైఁజెప్పియున్నాము గదా? అట్లు గూర్చుండుటకు కారణము, దాని ఫలితమును జెప్పెదము వినుండు. పుణ్యములో కామ్యపుణ్యమనియు, నిష్కామ్య పుణ్యమనియు రెండు విధములుగా నున్నవి. ఇందు కామ్యపుణ్యమనగా, సంతానము గలుగవలయుననియు, ధన ధాన్యాది ఐశ్వర్యములు కావలయుననియు, మఱియు ననేక కోరికలను కోరుట కామ్యపుణ్యమనఁబడును. ఇట్టి కోరికలు గోరువారందఱును తూర్పుదిక్కును జూచునట్లుగాఁ గూర్చుండి వారివారికి కావలసిన ఫలములనుదలఁచి శాస్త్రము నందుఁ జెప్పియున్న రీతిగా మిక్కిలి శ్రద్ధాభక్తులతో పూజించినయెడల దీని ఫలమును మరుజన్మమునందు తప్పక అనుభవింతురేగాని ఈ జన్మమునందే యెంత మాత్రమును ననుభవింపఁజాలరు సుమా. అందుకు కారణము జెప్పెదము వినుండు.

ఇంతకు ముందు జన్మమునందే అనగా పూర్వజన్మమునందే కావలయునని గోరుకొన్న వస్తువులన్నియు ఆ జన్మమునందే గాక, (దాని ఫలితము) మరు జన్మము నందు గలుగుచున్నవి. అనగా, ఒక్కొక్కరును యీ జన్మమునందు అనుభవించుచుండెడి అన్ని ఫలములును పూర్వజన్మమునందు గోరుకొన్న ఫలములేగాని, యీ జన్మమునందు గోరుకొన్న ఫలములుగావు. అటువలెనే, యీ జన్మమునందు గోరుచున్న కోర్కెలయొక్క ఫలితములను మఱుజన్మమున బొందుదురేగాని యీ జన్మమునందే యెంతమాత్రమును బొందఁజాలరు. ప్రజలకు యీ రహస్యము తెలియక తాముగోరునట్టి ఫలములు అప్పుడే సిద్ధించవలయునని తలచి గుళ్ళకు వెళ్ళి దేవుని యెదుట నిలువఁబడి తమకు కావలసిన ఫలములు తమ మనస్సునఁదలఁచి మొఱబెట్టి యడుగుచుందురు. కాని, వారడుగునట్టి ఫలములు మరుజన్మమునందు తప్పక లభ్యమగునే గాని యీ జన్మమునందు లభ్యముకావు. అనగా,

లోకులయొక్క భ్రమయేమనగా, యిప్పుడు యేదోయొక ఫలమును గోరుకొని దేవుని బూజించినయెడల తమకు అప్పుడే ఆ ఫలము చేకూరునని

తలంతురేగాని అట్లెన్నడును చేకూరదు. ఈ విధముగా ఫలములను గోరుచు పూజలను జేయు వారందఱును తూర్పుదిక్కును జూచునట్లుగాఁ గూర్చుండి పూజలను జేయుచు రావలయును. దీనినే కామ్యపుణ్యమని చెప్పుదురు.

ఇఁక నిష్కామ్య పుణ్యమును గురించి చెప్పఁబోవుచున్నాము. ఇదివరలో ముందు జెప్పిన సంతానమును ధన ధాన్యాది ఐశ్వర్యములను మఱియు, ననేక కోరికలు మొదలైనవి యేవియు నాకు కాఁబట్టవనియు, మోక్షమే కావలయు ననియు గోరువారందరును ఉత్తరదిక్కుఁ జూచునట్లు గూర్చుండి, ముందుజెప్పిన యే కామ్యఫలములను గోఱకయు, మనస్సును అటునిటు కదలనియ్యకయుఁ జేసి తదేక ధ్యాననిష్ఠాపరుండై యుండవలయును అనగా, యేదేవుని గూడ దలంచక ఊరక కూర్చుండుటయే తదేక ధ్యాననిష్ఠ యనఁబడును కనుక, నింకను విగ్రహారాధనఁ జేయవలసిన పద్ధతిని క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

ఓ సహోదరులారా! మునుపు దేవాలయములోఁ జూచిన విగ్రహమును, ఇంటికి వచ్చి పూజగదిలో గూర్చొని కండ్లనుమూసి భ్రూమధ్యమున ఆ విగ్రహ రూపమును జూచిన యెడల, కానరాలేదేయని కొందఱు చెప్పుదురు. కనుక, మనో నేత్రమువలనఁ జూడవలసిన రహస్యార్థమును క్రింద చెప్పెదము వినుండు.

మీరు మీయింటి గూటిలోనైనను లేక, మేజామీఁదనైనను లేక, మరి యే స్థలమునందైనను ఒక వస్తువును జూచిన వెనుక, పదివేల మైళ్ళ దూరము వెళ్ళి ఒక చోట గూర్చుండియైనను లేక నిలువఁబడియైనను కండ్లనుమూసి, మీరు మీ యింట జూచిన వస్తువులను మనస్సునఁదలఁచి భ్రూమధ్యమునఁ జూచితిరేని, అప్పుడు కనురెప్ప మూసిన వెంటనే అనగా, తక్షణమే పదివేలమైళ్ళ దూరములో నున్న వస్తువులు మీకెట్లు కనఁబడుచున్నవో అటువలెనే, మీరు మునుపు దేవాలయములోఁ జూచిన విగ్రహము, అతిసులభముగా మీ భ్రూమధ్యన గానవచ్చును. కండ్లను మూసినవెంటనే అండ, పిండ, బ్రహ్మాండములన్నియుఁ జూచివచ్చునంతటి శక్తి మనస్సునకు గలదు. కనుక, మునుపు దేవాలయములోఁ జూచివచ్చిన విగ్రహమునకు, వాయువేగముకన్నను అతి వేగముగాఁ బరువిడు చుండెడి మనస్సుచే అర్చనఁజేసి, ఆ విగ్రహము యొక్క సత్తును భక్తియనెడి త్రాటిచే గట్టి తమ వశపఱచుకొని దాని ద్వారా అన్నియుఁ దెలిసికొనుటకుగాను యికముందుఁ జెప్పఁబోవుచున్నాముగాన, వారివారికి ఇష్టదేవతగానుండు భగవంతునికి అర్చనఁజేసి ఆ భగవంతుని తమ స్వాధీనము జేసికొనుటకు గాను అష్టోత్తర శతనామములను క్రింద చెప్పెదము. వాటిని పఠనము జేసి అర్చించి ఆ భగవంతుని స్వాధీనపఱచుకొని ముక్తిని బొందవలయును.





శ్రీ వినాయక అష్టోత్తర శతనామములు

ఓం వినాయకాయనమః
ఓం విఘ్నరాజాయనమః
ఓం గణనాధాయనమః
ఓం గజాననాయనమః
ఓం మహోదరాయనమః
ఓం మహాదేవాయనమః
ఓం చిత్తాంజన సమత్తుద్భశేనమః
ఓం ఏకదంతోత్కటాయనమః
ఓం దేవాయనమః
ఓం గజవక్త్రాయనమః 10
ఓం మహాబలాయనమః
ఓం నాగయజ్ఞోపవీతినేనమః
ఓం నాగాభరణభూషితాయనమః
ఓం సర్వార్థసంపదాధారాయనమః
ఓం గణాధ్యక్షాయనమః
ఓం వరప్రదాయనమః
ఓం రుద్రతనయాయనమః
ఓం ఉదారాయనమః
ఓం నాయకాయనమః
ఓం ప్రమథాధిపాయనమః 20
ఓం పద్మాదిక సద్భద్భుశే నమః
ఓం సోమాయనమః
ఓం రక్తమాల్యాను లేపనాయనమః
ఓం అచలాయనమః
ఓం బాలరూపిణేనమః
ఓం సుముఖాయనమః
ఓం సుప్రియాయనమః
ఓం ప్రభవేనమః
ఓం పుణ్యాయనమః
ఓం పూర్ణాయనమః 30
ఓం పూర్ణోదరాయనమః
ఓం పుణ్యకీర్తయేనమః
ఓం పురాతనాయనమః
ఓం పత్రిణే నమః
ఓం శివాయనమః
ఓం శాంతాయనమః
ఓం జగన్నాధాయనమః
ఓం శాశ్వతాయనమః
ఓం శ్వేతపరిధానాయనమః
ఓం త్ర్యక్షాయనమః 40
ఓం కనక సుప్రభాయనమః
ఓం శివసామ్యాయ నమః
ఓం మహాతేజసేనమః
ఓం మహాప్రజ్ఞాయనమః
ఓం సర్వజ్ఞాయనమః
ఓం జ్ఞానసంపన్నాయనమః
ఓం సర్వాభరణ భూషితాయనమః
ఓం పార్వతీతనయాయనమః
ఓం దేవాయనమః
ఓం అలక్ష్మీమలనాశనాయనమః 50
ఓం కుమారాయనమః
ఓం కారణాయనమః

ఓం కాంతాయనమః
ఓం సర్వసిద్ధిప్రదాయకాయనమః
ఓం విభవేనమః
ఓం ఈశాయనమః
ఓం ఈశపుత్రాయనమః
ఓం ఈప్సితార్థప్రదాయకాయనమః
ఓం శ్రీధరాయనమః
ఓం శుభాయనమః 60
ఓం ఏకదంతాయనమః
ఓం ఏకవీరాయనమః
ఓం అనేకాదాయనమః
ఓం ఏకాయనమః
ఓం ఏకప్రదేనమః
ఓం విశ్వప్రదేనమః
ఓం విశ్వభుజేనమః
ఓం విశ్వాయనమః
ఓం సర్వజ్ఞాయనమః
ఓం సర్వభావనాయనమః 70
ఓం భాగ్యదాయనమః
ఓం భగవతేనమః
ఓం భాగినే నమః
ఓం భోగకాయనమః
ఓం భోగభవనాయనమః
ఓం కవయేనమః
ఓం కార్యాయనమః
ఓం కనీనాయనమః
ఓం కర్త్రేనమః
ఓం క్రతవేనమః 80

ఓం కృతినేనమః
ఓం కృత్యవిదేనమః
ఓం అత్తుక్రియాయనమః
ఓం క్రాంతదర్శినేనమః
ఓం కృతాంతకాయనమః
ఓం తృతీయాయనమః
ఓం తోత్రిణే నమః
ఓం త్రేతాయనమః
ఓం తోత్రాయనమః
ఓం త్రయీమయాయనమః 90
ఓం వేదాయనమః
ఓం విదాంకృతినే నమః
ఓం వేద్యాయనమః
ఓం విదుషాం పుత్రకాయనమః
ఓం బుద్ధాయనమః
ఓం జ్కారాయనమః
ఓం బ్రహ్మవిదేనమః
ఓం బ్రాహ్మణాయనమః
ఓం బ్రహ్మణేనమః
ఓం బ్రహ్మపరాయనమః 100
ఓం పరాయనమః
ఓం సర్వజ్ఞాయనమః
ఓం సద్గతయేనమః
ఓం సర్వలోక వేద్యాయనమః
ఓం సర్వదాయనమః
ఓం శుభకాయాయనమః
ఓం సిద్ధివినాయకాయనమః
ఓం శ్రీ విఘ్నేశ్వరాయ నమః 108

శ్రీ వినాయక శివాష్టోత్తర పూజాయాం నానావిధ మంత్రపుష్పాణి సమర్పయామి

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామిని ఉపాసనమూర్తిగా దలచువారు, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య అష్టోత్తర శతనామములతో అర్చన చేయులకుగాను క్రింద చెప్పుచున్నాము.



శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యాష్టోత్తర శతనామావళి

ఓం స్కందాయ నమః
ఓం గుహాయ నమః
ఓం షణ్ముఖాయ నమః
ఓం ఫాలనేత్ర సుతాయ నమః
ఓం ప్రభవే నమః
ఓం పింగళాయ నమః
ఓం కృత్తికాసూనవే నమః
ఓం శిఖివాహనాయ నమః
ఓం ద్విషడ్భుజాయ నమః
ఓం ద్విషణ్ణేత్రాయ నమః 10
ఓం శక్తిధరాయ నమః
ఓం పిశితాశ ప్రభంజనాయ నమః
ఓం తారకాసుర సంహారిణే నమః
ఓం రక్షోబల విమర్దనాయ నమః
ఓం మత్తాయ నమః
ఓం ప్రమత్తాయ నమః
ఓం ఉన్మత్తాయ నమః
ఓం సురసైన్యాయ నమః
ఓం సురక్షకాయ నమః
ఓం దేవసేనాపతయే నమః 20
ఓం ప్రాజ్ఞాయ నమః
ఓం కృపాళవే నమః
ఓం భక్తవత్సలాయ నమః
ఓం ఉమా సుతాయ నమః
ఓం శక్తి ధరాయ నమః
ఓం కుమారాయ నమః

ఓం క్రౌంచదారణాయ నమః
ఓం సేనాన్యే నమః
ఓం అగ్ని జన్మనే నమః
ఓం విశాఖాయ నమః 30
ఓం శంకరాత్మజాయ నమః
ఓం శివస్వామినే నమః
ఓం గణస్వామినే నమః
ఓం సర్వస్వామినే నమః
ఓం సనాతనాయ నమః
ఓం అనంత శక్తయే నమః
ఓం అక్షోభ్యాయ నమః
ఓం పార్వతీ ప్రియనందనాయ నమః
ఓం గంగాసుతాయ నమః
ఓం శరోద్భూతాయ నమః 40
ఓం భవాత్మజాయ నమః
ఓం ఆహుతయే నమః
ఓం జృంభాయ నమః
ఓం ప్రజృంభాయ నమః
ఓం ఉజ్జృంభాయ నమః
ఓం కమలాసన సంస్తుతాయ నమః
ఓం ఏకవర్ణాయ నమః
ఓం ద్వివర్ణాయ నమః
ఓం త్రివర్ణాయ నమః
ఓం చతుర్వర్ణాయ నమః 50
ఓం పంచవర్ణాయ నమః
ఓం ప్రజాపతయే నమః

ఓం అహర్పతయే నమః
ఓం అగ్నిగర్భాయ నమః
ఓం శమీగర్భాయ నమః
ఓం విశ్వరేతసే నమః
ఓం సురారిఘ్నే నమః
ఓం హిరణ్యవర్ణాయ నమః
ఓం శుభకృతే నమః
ఓం వసుమతే నమః 60
ఓం వటువేషధృతే నమః
ఓం పూష్ణే నమః
ఓం కపర్దినే నమః
ఓం గహనాయ నమః
ఓం చంద్రవర్ణాయ నమః
ఓం కళాధరాయ నమః
ఓం మాయాధరాయ నమః
ఓం మహామాయినే నమః
ఓం కైవల్యాయ నమః
ఓం కళాత్మకాయ నమః 70
ఓం విశ్వయోనయే నమః
ఓం అమేయాత్మకాయ నమః
ఓం తేజోనిధయే నమః
ఓం అనామయాయ నమః
ఓం పరమేష్ఠినే నమః
ఓం గురవే నమః
ఓం బ్రహ్మణే నమః
ఓం వేదనాహరాయ నమః
ఓం విరజసే నమః
ఓం వసవే నమః 80
ఓం పులింద కన్యానాథాయనమః
ఓం మహాసారస్వత ప్రదాయ నమః
ఓం ఆశ్రితాఖిల దాత్రే నమః
ఓం చోరఘ్నాయ నమః
ఓం రోగనాశనాయ నమః
ఓం అనంత మూర్తయే నమః
ఓం ఆనందాయ నమః
ఓం శిఖండి కృతకేతనాయ నమః
ఓం డంభాయ నమః
ఓం పరమ డంభాయ నమః 90
ఓం మహాడంభాయ నమః
ఓం వృషాకపయే నమః
ఓం కారణోత్పత్తి దేహాయ నమః
ఓం కారణాతీత విగ్రహాయ నమః
ఓం అనీశ్వరాయ నమః
ఓం అమృతాయ నమః
ఓం ప్రాణాయ నమః
ఓం ప్రాణాధారాయ నమః
ఓం పరాత్పరాయ నమః
ఓం విరుద్ధహంత్రే నమః 100
ఓం వీరఘ్నాయ నమః
ఓం రక్తాస్యాయ నమః
ఓం సామాయ నమః
ఓం పింగళాయ నమః
ఓం బహువర్ణాయ నమః
ఓం గోపతయే నమః
ఓం దక్షిణాద్యపర వ్రతాయ నమః
ఓం సర్వేశ్వరాయ నమః
ఓం లోకగురవే నమః
ఓం అసురాది విమర్దనాయ నమః110



ఓం సుబ్రహ్మణ్యమూర్తయేనమః

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య శివాష్టోత్తర పూజాయాం
నానావిధ మంత్రపుష్పాణి సమర్పయామి.



శ్రీ ఏకాంబరేశ్వర అష్టోత్తర శతనామములు

ఓం శివాయ నమః
ఓం మహేశ్వరాయ నమః
ఓం శంభవే నమః
ఓం పినాకినే నమః
ఓం శశిశేఖరాయ నమః
ఓం వామదేవాయ నమః
ఓం విరూపాక్షాయ నమః
ఓం కపర్దినే నమః
ఓం నీలలోహితాయ నమః
ఓం శంకరాయ నమః 10
ఓం శూలపాణినే నమః
ఓం ఖట్వాంగినే నమః
ఓం విష్ణువల్లభాయ నమః
ఓం శిపివిష్టాయ నమః
ఓం అంబికానాథాయ నమః
ఓం శ్రీకంఠాయ నమః
ఓం భక్తవత్సలాయ నమః
ఓం భవాయ నమః
ఓం శర్వాయ నమః
ఓం త్రిలోకేశాయ నమః 20
ఓం శితికంఠాయ నమః
ఓం ఉమాప్రియాయ నమః
ఓం ఉగ్రాయ నమః
ఓం కపాలినే నమః
ఓం కామారయే నమః
ఓం అంధకాసురసూదనాయ నమః
ఓం గంగాధరాయ నమః
ఓం లలాటాక్షాయ నమః
ఓం కాలకాలాయ నమః
ఓం కృపానిధయే నమః 30
ఓం భీమాయ నమః
ఓం పరశుహస్తాయ నమః
ఓం మృగపాణయే నమః
ఓం జటాధరాయ నమః
ఓం కైలాసవాసినే నమః
ఓం కవచినే నమః
ఓం కఠోరాయ నమః
ఓం త్రిపురాంతకాయ నమః
ఓం వృషాంకాయ నమః
ఓం వృషభారూఢాయ నమః 40
ఓం భస్మోద్ధూళితవిగ్రహాయ నమః
ఓం సామప్రియాయ నమః
ఓం సర్వమయాయ నమః
ఓం త్రయీమూర్తయే నమః
ఓం అనీశ్వరాయ నమః
ఓం సర్వజ్ఞాయ నమః
ఓం పరమాత్మాయ నమః
ఓం సోమసూర్యాగ్నిలోచనాయ నమః
ఓం హవిషే నమః
ఓం యజ్ఞమయాయ నమః:50
ఓం సోమాయ నమః
ఓం పంచవక్త్రాయ నమః

ఓం సదాశివాయ నమః
ఓం విశ్వేశ్వరాయ నమః
ఓం వీరభద్రాయ నమః
ఓం గణనాథాయ నమః
ఓం ప్రజాపతయే నమః
ఓం హిరణ్యరేతసే నమః
ఓం దుష్టభంజనాయ నమః
ఓం గిరిశాయ నమః 60
ఓం గిరీశాయ నమః
ఓం అనఘాయ నమః
ఓం భుజంగభూషణాయ నమః
ఓం భర్గాయ నమః
ఓం గిరిధన్వినే నమః
ఓం గిరిప్రియాయ నమః
ఓం కృత్తివాససే నమః
ఓం పురారాతయే నమః
ఓం భగవతే నమః
ఓం ప్రమథాధిపాయ నమః 70
ఓం మృత్యుంజయాయ నమః
ఓం సూక్ష్మతనవే నమః
ఓం జగద్వ్యాపినే నమః
ఓం జగద్గురవే నమః
ఓం వ్యోమకేశాయ నమః
ఓం మహాసేనజనకాయ నమః
ఓం చారువిగ్రహాయ నమః
ఓం రుద్రాయ నమః
ఓం భూతపతయే నమః
ఓం స్థాణవే నమః 80
ఓం అహిర్బుధ్న్యాయ నమః
ఓం దిగంబరాయ నమః
ఓం అష్టమూర్తయే నమః
ఓం అనేకాత్మాయ నమః
ఓం సాత్త్వికాయ నమః
ఓం శుద్ధవిగ్రహాయ నమః
ఓం శాశ్వతాయ నమః
ఓం ఖండపరశవే నమః
ఓం అజాయ నమః
ఓం పాశవిమోచకాయ నమః 90
ఓం మృడాయ నమః
ఓం పశుపతయే నమః
ఓం దేవాయ నమః
ఓం మహాదేవాయ నమః
ఓం అవ్యయాయ నమః
ఓం హరయే నమః
ఓం పూషదంతభిదే నమః
ఓం అవ్యగ్రాయ నమః
ఓం దక్షాధ్వరహరాయ నమః
ఓం హరాయ నమః 100
ఓం భగనేత్రభిదే నమః
ఓం అవ్యక్తాయ నమః
ఓం సహస్రాక్షాయ నమః
ఓం సహస్రపాదే నమః
ఓం అపవర్గప్రదాయ నమః
ఓం అనంతాయ నమః
ఓం తారకాయ నమః
ఓం పరమేశ్వరాయ నమః 108

శ్రీ ఏకాంబరేశ్వర శివాష్టోత్తర పూజాయాం నానావిధ మంత్రపుష్పాణి సమర్పయామి.

శివభక్తులుగా నున్నవారు, వినాయక సుబ్రహ్మణ్య పరమశివ అష్టోత్తర శతనామములవలన వారి వారి యిష్టదేవతలకు అర్చన చేయవలయును. ఇక విష్ణు భక్తులు అర్చన చేయవలసిన మంత్రములను క్రింద జెప్పబోవుచున్నాము.



శ్రీ విష్ణ్వష్టోత్తర శతనామావళిః

ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః
ఓం కమలానాథాయ నమః
ఓం వాసుదేవాయ నమః
ఓం సనాతనాయ నమః
ఓం వసుదేవాత్మజాయ నమః
ఓం పుణ్యాయ నమః
ఓం లీలామానుష విగ్రహాయ నమః
ఓం శ్రీవత్సకౌస్తుభధరాయ నమః
ఓం యశోదావత్సలాయ నమః
ఓం హరయే నమః 10
ఓం చతుర్భుజాత్తచక్రాసిగదా
శంఖాద్యుదాయుధాయనమః
ఓం దేవకీనందనాయ నమః
ఓం శ్రీశాయనమః
ఓం నందగోపప్రియాత్మజాయనమః
ఓం యమునావేగసంహారిణే నమః
ఓం బలభద్రప్రియానుజాయ నమః
ఓం పూతనాజీవితహరాయ నమః
ఓం శకటాసురభంజనాయ నమః
ఓం నందవ్రజజనానందినే నమః
ఓం సచ్చిదానందవిగ్రహాయ నమః 20
ఓం నవనీతవిలిప్తాంగాయ నమః
ఓం నవనీతనటాయ నమః
ఓం అనఘాయ నమః
ఓం నవనీతనవహారాయ నమః
ఓం ముచుకుందప్రసాదకాయ నమః
ఓం షోడశస్త్రీసహస్రేశాయనమః
ఓం త్రిభంగినే నమః
ఓం మధురాకృతయే నమః
ఓం శుకవాగమృతాబ్ధీందవే నమః
ఓం గోవిందాయ నమః 30
ఓం యోగినాంపతయే నమః
ఓం వత్సవాటచరాయ నమః
ఓం అనంతాయ నమః
ఓం ధేనుకాసురభంజనాయ నమః
ఓం తృణీకృతతృణావర్తాయ నమః
ఓం యమళార్జునభంజనాయ నమః
ఓం ఉత్తాలతాలభేత్రే నమః
ఓం తమాలశ్యామలాకృతయే నమః
ఓం గోపగోపీశ్వరాయ నమః
ఓం యోగినే నమః 40
ఓం కోటిసూర్యసమప్రభాయ నమః
ఓం ఇలాపతయే నమః
ఓం పరంజ్యోతిషే నమః
ఓం యాదవేంద్రాయ నమః
ఓం యదూద్వహాయ నమః
ఓం వనమాలినే నమః
ఓం పీతవాససే నమః
ఓం పారిజాతాపహారకాయ నమః
ఓం గోవర్ధనాచలోద్ధర్త్రే నమః
ఓం గోపాలాయ నమః 50
ఓం సర్వపాలకాయ నమః
ఓం అజాయ నమః
ఓం నిరంజనాయ నమః

ఓం కామజనకాయ నమః
ఓం కంజలోచనాయ నమః
ఓం మధుఘ్నే నమః
ఓం మధురానాథాయ నమః
ఓం ద్వారకానాథాయ నమః
ఓం బలినే నమః
ఓం బృందావనాంతసంచారిణే నమః 60
ఓం తులసీరామభూషణాయ నమః
ఓం శమంతకమణేర్హర్త్రే నమః
ఓం నరనారాయణాత్మకాయ నమః
ఓం కుబ్జకృష్ణాంబరధరాయ నమః
ఓం మాయినే నమః
ఓం పరమపురుషాయ నమః
ఓం ముష్టికాసురచాణూర
మల్లయుద్ధవిశారదాయ నమః
ఓం సంసారవైరిణే నమః
ఓం కంసారయే నమః
ఓం మురారయే నమః 70
ఓం నరకాంతకాయ నమః
ఓం అనాదిబ్రహ్మచారిణే నమః
ఓం కృష్ణావ్యసనకర్శకాయ నమః
ఓం శిశుపాలశిరశ్ఛేత్రే నమః
ఓం దుర్యోధనకులాంతకాయ నమః
ఓం విదురాక్రూరవరదాయ నమః
ఓం విశ్వరూపప్రదర్శకాయ నమః
ఓం సత్యవాచే నమః
ఓం సత్యసంకల్పాయ నమః
ఓం సత్యభామారతాయ నమః 80
ఓం జయినే నమః
ఓం సుభద్రాపూర్వజాయ నమః
ఓం విష్ణవే నమః
ఓం భీష్మముక్తిప్రదాయకాయ నమః
ఓం జగద్గురవే నమః
ఓం జగన్నాథాయ నమః
ఓం వేణునాదవిశారదాయ నమః
ఓం వృషభాసురవిధ్వంసినే నమః
ఓం బాణాసురకరాంతకాయనమః
ఓం యుధిష్ఠిరప్రతిష్ఠాత్రే నమః 90
ఓం బర్హిబర్హావతంసకాయ నమః
ఓం పార్థసారథయే నమః
ఓం అవ్యక్తాయ నమః
ఓం గీతామృతమహోదధయే నమః
ఓం కాళీయఫణిమాణిక్య
మండిత శ్రీపదాంబుజాయ నమః
ఓం దామోదరాయ నమః
ఓం యజ్ఞభోక్త్రే నమః
ఓం దానవేంద్రవినాశకాయ నమః
ఓం నారాయణాయ నమః
ఓం పరబ్రహ్మణే నమః 100
ఓం పన్నగాశనవాహనాయ నమః
ఓం జలక్రీడాసమాసక్తగోపీ
వస్త్రాపహారకాయ నమః
ఓం పుణ్యశ్లోకాయ నమః
ఓం తీర్థపాదాయ నమః
ఓం వేదవేద్యాయ నమః
ఓం దయానిధయే నమః
ఓం సర్వతీర్థాత్మకాయ నమః
ఓం సర్వగ్రహరూపిణే నమః 108
ఓం ఓం పరాత్పరాయ నమః

శ్రీకృష్ణాష్టోత్తర పూజాయాం నానావిధ మంత్రపుష్పాణి సమర్పయామి.

శ్రీ పార్వతీదేవిని ఉపాసనామూర్తిగా దలచువారు శ్రీ పార్వతీదేవిని అష్టోత్తర శతనామముల వలన అర్చనచేయుటకు 105-వ పుటలో జెప్పుచున్నాము అటువలెనే చేయవలెను.



శ్రీ పార్వతీ దేవ్యష్టోత్తర శతనామములు

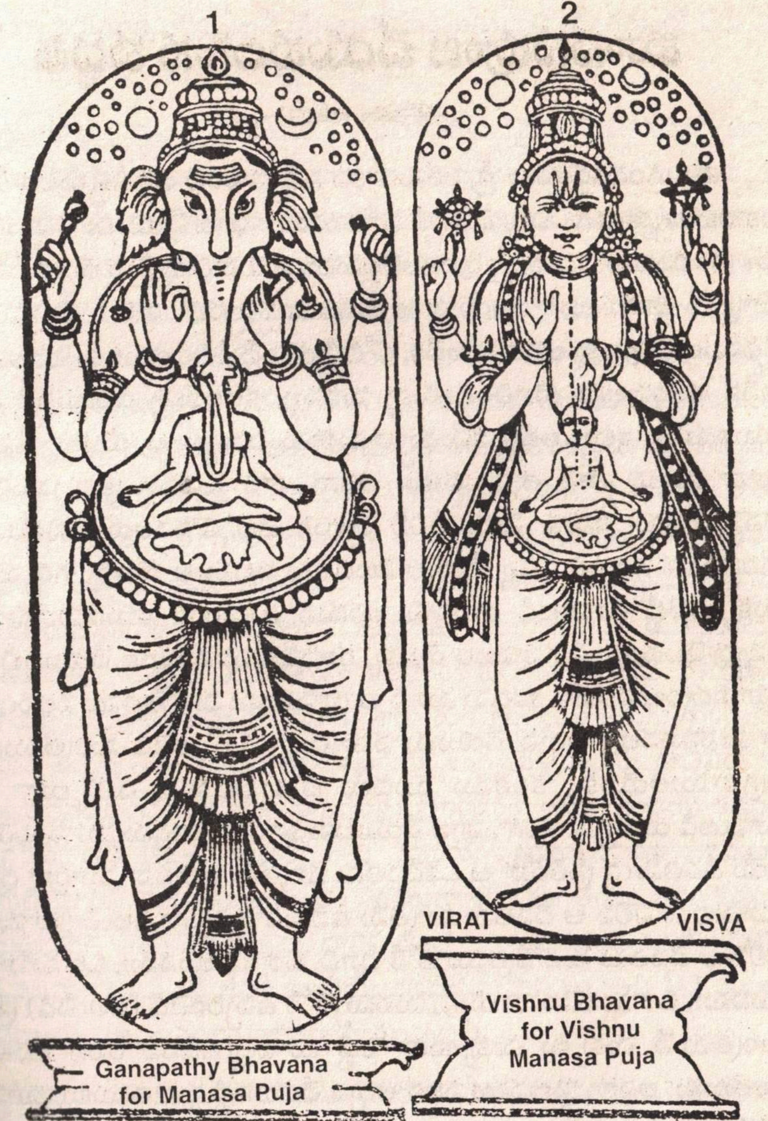
ఓం మహామనోన్మన శక్తయే నమః
ఓం శివ శక్తయే నమః
ఓం శివశంకర్యై నమః
ఓం ఇచ్ఛాశక్తయే నమః
ఓం క్రియశక్తియే నమః
ఓం జ్ఞానశక్తి స్వరూపిణ్యై నమః
ఓం శాంత్యతీత కళానందాయై నమః
ఓం శివమాయాయై నమః
ఓం శివప్రియాయై నమః
ఓం సర్వజ్ఞాయై నమః 10
ఓం సుందర్యై నమః
ఓం సౌమ్యాయై నమః
ఓం సచ్చిదానంద విగ్రహాయై నమః
ఓం పరాపరాయై నమః
ఓం బలాయై నమః
ఓం త్రిపురాయై నమః
ఓం కుండల్యై నమః
ఓం జయాయై నమః
ఓం శివాన్యై నమః
ఓం భవాన్యై నమః 20
ఓం రుద్రాణ్యై నమః
ఓం శర్వాణ్యై నమః
ఓం భువనేశ్వర్యై నమః
ఓం కల్యాణ్యై నమః
ఓం శూలిన్యై నమః
ఓం కాంతాయై నమః
ఓం మహాత్రిపుర సుందర్యై నమః
ఓం మాలిన్యై నమః.
ఓం మానిన్యై నమః
ఓం సర్వాన్యై నమః 30
ఓం మదనోల్లాస మోహిన్యై నమః
ఓం మహేశ్వర్యై నమః
ఓం మాతంగ్యై నమః
ఓం శివకామిన్యై నమః
ఓం చిదాత్మికాయై నమః
ఓం కామాక్ష్యై నమః
ఓం కమలాక్ష్యై నమః
ఓం మీనాక్ష్యై నమః
ఓం సర్వసాక్షిణ్యై నమః
ఓం ఉమాదేవ్యై నమః 40
ఓం మహాకాళ్యై నమః
ఓం సమాయై నమః
ఓం సర్వజన ప్రియాయై నమః
ఓం స్థిరాయై నమః
ఓం చిద్ఘనానందాయై నమః
ఓం చిన్మయాయై నమః
ఓం చిత్ స్వరూపిణ్యై నమః
ఓం మహా సరస్వతియే నమః
ఓం దుర్గాయై నమః
ఓం బాల దుర్గాయై నమః 50
ఓం అతి దుర్గాయై నమః
ఓం లకుళయే నమః
ఓం శుద్ధ విద్యాయై నమః
ఓం శారదానంద విగ్రహాయై నమః
ఓం సుప్రభాయై నమః
ఓం సుప్రభా జ్వాలాయై నమః
ఓం ఇంద్రాక్ష్యై నమః
ఓం సర్వ మోహిన్యై నమః
ఓం మహేంద్రజాల మధ్యస్థాయై నమః
ఓం మాయాయై నమః 60

ఓం మధు వినోదిన్యై నమః
ఓం మంత్రేశ్వర్యై నమః
ఓం మహాలక్ష్మై నమః
ఓం మహాకాల బలప్రదాయై నమః
ఓం చతుర్వేద విశేషజ్ఞాయై నమః
ఓం సావిత్ర్యై నమః
ఓం సర్వదేవతాయై నమః
ఓం మహేంద్రాణ్యై నమః
ఓం గణాధ్యక్ష్యాయై నమః
ఓం మహాభైరవ మోహిన్యై నమః 70
ఓం మహామాయాయై నమః
ఓం మహాదేవ్యై నమః
ఓం మాయాపహాయై నమః
ఓం మహిషాసుర సంహారిణ్యై నమః
ఓం చండముండ కులాంకాయై నమః
ఓం చక్రేశ్వర్యై నమః
ఓం చతుర్వేద్యాయై నమః
ఓం చక్రాది సురకాయకాయై నమః
ఓం షట్‌శాస్త్ర నిపుణాయై నమః
ఓం నీత్యై నమః 80
ఓం షట్ దర్శన విచక్షణాయై నమః
ఓం కళాశ్రితాయై నమః
ఓం కళాతీతాయై నమః
ఓం కవిరాజ మనోహరాయై నమః
ఓం శారదా తిలకాకారాయై నమః
ఓం రుద్రాయై నమః
ఓం భక్తజన ప్రియాయై నమః
ఓం ఉగ్రమార్యై నమః
ఓం మహామార్యై నమః
ఓం క్షయ ప్రమార్యై నమః 90
ఓం రణ ప్రియాయై నమః
ఓం అన్నపూర్ణేశ్వర్యై నమః
ఓం మాత్రే నమః
ఓం స్వర్ణా కారతను ప్రభాయై నమః
ఓం స్వరవ్యంజన వర్ణ యోగాయై నమః
ఓం గద్య పద్యాది కారణాయైనమః
ఓం పదవాక్యార్థ నిలయాయైనమః
ఓం బిందు నాదాది కారణాయై నమః
ఓం మోక్షప్రద మహిష్యై నమః
ఓం నిత్యాయై నమః 100
ఓం భక్తిముక్తి ఫలప్రదాయై నమః
ఓం విజ్ఞాన దాయిన్యై నమః
ఓం ప్రజ్ఞాయై నమః
ఓం ప్రజ్ఞాన ఫలదాయిన్యై నమః
ఓం అహంకార కళాశక్తయే నమః
ఓం పరాశక్త్యై నమః
ఓం పరతత్వారాయై నమః
ఓం శ్రీ పార్వతీ దేవ్యై నమః 108

ఓం శ్రీ పార్వతీదేవీ అష్టోత్తర పూజాయాం నానావిధ మంత్రపుష్పాణి సమర్పయామి.

ఈ విధముగా వారి వారి యిష్టదేవతలగు శివ విష్ణువులకు, పై చెప్పిన రీతిగా ఆయా మంత్రములతో అర్చన చేయుచు వచ్చువారు, ఏ దేవాలయమునకు పోవలసిన పనిలేదు. దేవాలయమునకు వెళ్ళి మూలస్థానములోనుండు విగ్రహములను జూచునపుడు ఒకరిపై నొకరుపడి ఉడుకెత్తి చెమటబోసియుండు సమయములో అర్చకుడు, మూల విగ్రహమును సరిగా సేవించనీయక పొండి, పొండియని తఱిమి వేయును. కనుక, ఇట్టివారు దేవాలయమునకు వెళ్ళక యింటనే ఒక చిన్న చీకటిగదిని పూజా గృహముగా నేర్పఱచుకొని పై చెప్పినరీతిగా జింకతోలును నమర్చియుండెడి ఒక పీటపై పద్మాసనముతో నైనగాని, లేక చిత్రాసనముతో నైనగాని ఉత్తరము ముఖము జేసి గూర్చుండి కన్నులను మూసి వీపు, ఱొమ్ము, మెడ, శిరస్సు, వీటిని కడ్డీవలె సరిగా నిలిపి చిత్రప్రతిమవలె కూర్చుండి ఎవరెవరికి ఏయే దేవతలమీద ప్రీతియో ఆ ఒక దేవతను మాత్రమే ఉపాసనామూర్తిగా అనగా, మోక్షమునకు దారి జూపెడి దేవతగా దలచి భ్రూమధ్య మున చూచినచో ఆ విగ్రహము యొక్క రూపము అచ్చట గానవచ్చును.

గణపతి విష్ణుపటము



మానస ధ్యానోపాసన పూజాదేవత విశ్వవిరాట్ రూపభావన

మానసపూజ చేయవలసిన పద్ధతి

ఈ గ్రంథకర్తయగు శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారు, శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుఁడగు ఒక్క దేవునినే మానసముగా పూజ చేయుచు వచ్చినరీతిని, ఈ గ్రంథమును చదువు స్త్రీ పురుషులెల్లరును, వారి వారి కిష్టమైన యొక దేవతను మాత్రమే మానసముగాదలఁచి పూజ చేయుచు వచ్చినచో, వారి మనస్సు పరిపరి విధముల పోవుటకు అవకాశములేక, లోదృష్టియందే నిలిచియుండును. అప్పుడు అనేక తలంపులను యోచించుచున్న మనస్సు, కదలకున్న దీపమువలె నిలిచి యుండును. ఇట్లు, అభ్యసించుచు రానురాను పిమ్మట ఆ యొక్క దేవతను కూడా మఱచి తానే తానగుదురు. అనగా, వారి మనస్సు బ్రహ్మమునందు లీనమైపోవును. కనుక, మీరు దీనిని బాగుగ తెలిసికొనవలయుననియే యీ గ్రంథమున గణపతి, విష్ణు, పార్వతి మొదలగు పటముల యొక్క గర్భమున... చుక్కలుబెట్టి చూపఁబడి యున్నవి. ఇందున చూపఁబడి యుండు, గణపతి, విష్ణువు మొదలగు విగ్రహముల యొక్క రూపము మానసపూజ చేయునట్టివారు భ్రూమధ్యంబున నిలిపి కండ్లను మూసి ఆ రూపమును మనోనేత్రము వలనఁజూచి, ఆ మనస్సువలన అర్చన చేయుచు వచ్చుచున్న 'ఓం' అనెడి మంత్రములను, విగ్రహములయొక్క కంఠము మొదలు బొడ్డువఱకు.... చుక్కలుగా పెట్టి చూపఁబడి యున్నవి. అనగా, పూజ చేయుటకు కూర్చొని కండ్లను మూసిఎవరెవరికి ఏయే దేవతమీఁద ప్రీతియో ఆ ఒకదేవతను మాత్రమే ఉపాసనా మూర్తిగా దలఁచి భ్రూమధ్యన నిలిపి ఆ దేవతను మాత్రమే ఉపాసనామూర్తిగా దలఁచి భ్రూమధ్యన నిలిపి ఆ దేవతను మనోనేత్రము తోనే చూచి, ఓం శివాయనమః, ఓం మహేశ్వరా యనమః, ఓం శంభవేనమః యని, మనస్సుతోనే ఉచ్చరించెడి (దలఁచెడి) ప్రణవ మంత్రమునే చుక్కలు చుక్కలుగా పెట్టి చూపెట్టఁబడినవి యని యెఱుఁగ వలయును. అనగా, ప్రణవము వలన అర్చన చేయునట్టి మంత్రములు భ్రూమధ్య నిలిపియుంచిన విగ్రహ రూపమునకు అర్చన చేయుట యనెడి భావమేను. ఇందులోఁ జూపించియుండు విగ్రహములకు, కంఠము మొదలు నాభివఱకును చుక్కలుంచి చూపెట్టియున్నవి.

ఇట్లు చేయుచు వచ్చుటయే "ధ్యాన" మనఁబడును. మరియు 112-వ. పుటలోఁ జూపఁబడియుండు 4, 5, 6-పటములు, ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధి పటములని యెఱుఁగవలయును. ఇవి యోగములో చేరినవి. వీటిని నికముందు వివరించి చెప్పుచున్నాము.

యోగాభ్యాసము చేయుటకు మిగుల పరిశుద్ధమైన చీకటిగదిలో జింక చర్మముండెడి పీటపై ఉత్తరముఖముగాఁ జూచునట్లు గూర్చుని నోరును, కండ్లును మూసి యికముందు ప్రాణాయామములోఁ జెప్పఁబోవురీతిని ముక్కు ద్వారముల యందు శ్వాసను బీల్చి(మ్రింగి) దానిని వెలుపల వదలక కంఠమును మూసి లోపలనే నిలిపిన యెడల, అప్పుడు ఆ శ్వాస, శరీరమంతటను వ్యాపించి, అనేక సంవత్సరముల అభ్యాసముచే, కొంతకొంతగా నానాట దేహమంతయు ఆ శ్వాస చుట్టితిరిగి, తల (బుఱ్ఱ) కొంచెము కొంచెము ద్వారము చేయుచు వచ్చి కడపట మాడు (వునికి) చర్మమును, ఆనాడు బుట్టిన శిశువుయొక్క మాడు చర్మము యెంత మృదువుగా నుండునో అంతటి మృదువుగా, యోగసిద్ధి పొందిన వారికి ఆ శ్వాస చేయును. యోగి తలబుఱ్ఱను, తలబుఱ్ఱ చర్మమును ఊపిరియనెడి శ్వాసవలన రంధ్రముజేసి, తయారుగా నుంచుకొని తాను యెప్పుడు ఆత్మను వదలవలయునని తలఁచుచున్నాఁడో ఆక్షణమే, ప్రాణాయామ మహిమవలన మాడును దెఱచి ఆత్మను విడిచిపెట్టును. అట్టివానికి మరుజన్మములేదు. విశేషముగా ప్రాణాయా మము జేయుచు వచ్చెడివారికి శ్వాస శరీరమంతయు తిరుగు చుండును. శరీరమం తయు తిరిగి కడపట తలబుఱ్ఱ పగిలి ఆత్మ వెళ్ళిపోవును. దానినిఁగూడ ఆ పటమునందే గమనింపుడు. మోక్షమును పొందునట్టి జీవికి యిదియే కడపటి సోపానము. అది 112-వ, పుటలో 6-వ నెంబరు, పటము నందుఁ జూపఁబడి యున్నది. దానిని చూడుడు. శ్వాస ఈ విధముగా శరీర మంతయు తిరిగి కడపట తలబుర్ర పగిలి ఆత్మ వెళ్ళిపోవును. దానిని గూడ ఆ పటమునందే గమనించుడు. మోక్ష మును పొందునట్టి జీవికి యిదియే కడపటి సోపానము. అది 112 పుటలో 6వ నెంబరు పటమునందు జూపఁబడియున్నది.

శ్వాసను ముక్కు ద్వారముల యందు బీల్చి నిలిపినపుడు బహుదిన అభ్యాసము వలన ఆ శ్వాస, గర్భమునందుండి గుదద్వార మార్గముగా, వెన్నెముక మధ్యనుండు తెల్లనరములోనున్న సన్నని రంధ్రములద్వారా శ్వాసయనెడి యూపిరి పైకెక్కి బ్రహ్మకపాలమునుజేరి, అచ్చటనుండి బొడ్డుకువెళ్ళి బొడ్డుననుండు కుండలి శక్తిని లేవగొట్టును. అప్పుడు భ్రూమధ్యన వెలుతురు గానవచ్చును.

ఈ వెలుతురు 112-వ, పుటలో 5-వ నెంబరు పటమునందుఁ జూపఁబడియున్నది. దానిని కూడా గమనింపుఁడు.

ఇట్టి అభ్యాసములో నున్న యోగులు కొంతకాలము వఱకును యోగాభ్యాసమును చేయక వదలిపెట్టినచో అట్టి యోగుల యొక్క తల వెంట్రుకలు, మీసములు, గడ్డము, చెంప వెంట్రుకలు మొదలైనవి విశేషతెలుపు వన్నెకు తిరిగి నెఱసిపోవును. మరల వారు కొన్ని నెలలు యేకాంత స్థలమునందు గూర్చుని వెలుపలకు రాక అనగాఈ, ఒక గదియందు గూర్చొని యోగాభ్యాసమును వదలక జేయుచు యోగనిష్ఠయందే యున్నచో, కొన్ని నెలలకే వారి తెల్లని వెంట్రుకలు దినక్రమేణ నలుపువన్నెగా మాఱుచు వచ్చుచుండును. ఇందుకు దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు. ఈ గ్రంథకర్త కొన్ని సంవత్సరములుగా, అనేక దేశములు దేశ సంచారార్థముగా తిరుగుచు వచ్చునపుడు, సుమారు మూడు సంవత్సరముల వఱకును యోగాభ్యాసము చేయ వీలులేకపోయినందున, యోగాభ్యాసమును చేయక మానివేసిరి. అది మొదలు యీ గ్రంథకర్తయొక్క వెంట్రుకలంతయు విశేష తెలుపువన్నెకు తిరిగిపోయినవి.

తదుపరి వీరు, 23-7-27-వ, తేది రాత్రి ఒక చిన్నగదిలోఁ బ్రవేశించి జలమల విసర్జనమునకును, స్నానమునకును వెలుపలకు రాక, ఆ గదియందే అంతయు నేర్పఱచుకొని పైజెప్పిన తేది మొదలు 5-11-27-వ, తేది వరకును అనగా, మూడు నెలల పదమూడు దినముల వరకును అన్నపానాదులను వర్జించి కూర్చున్న స్థలము నందుండి లేవక, యొక్కటే యోగ సమాధినిష్ఠలోనే యుండిపోయిరి. ఇట్లుండు సమయమున ఈ గ్రంథకర్త యొక్క తెల్లని వెంట్రుకలన్నియు దినక్రమేణ నలుపు వన్నెకు కొంతకొంతగా మాఱుచు వచ్చెను. వీరు మూఁడు నెలల పదమూఁడు దినముల వరకును యోగనిష్ఠ యందుండి బయటకు వచ్చిన వెనుక ఆ యోగ శరీరమును ఫోటోతీసి ఈ గ్రంథమునకు ముందుగ చూపెట్టి, ఆ కొద్ది నెలలలోనే తామచ్చట ననుభవించిన సుఖములనెల్లను అందు వివరించి చెప్పియున్నారు. ఇంతియె గాక, మూఁడు సంవత్సరములవరకును యోగాభ్యాసమును చేయక వదలిపెట్టినప్పుడు శరీరముస్థూలమాయెను. ఆ స్థూల శరీరమును కూడ ఫొటోతీసి యోగ శరీరపు ఫోటోకు వెనుక ప్రక్కననే చూపెట్టబడి యున్నది. కనుక, ఆ రెండు ఫోటోలను జూచి యోగము యొక్క మహిమను దెలిసికొనుఁడు.

యోగాభ్యాసమును పూర్తి చేసిన యోగి శ్వాసను నిలిపి యూఱక కూర్చుండెనేని ఆ శ్వాస 112-వ, పుట 6-వ, నెంబరు పటమునందుఁ జూపఁబడియుండు

రీతిగా దేహమంతయు చుట్టి తిరిగి తదుపరి శరీరమునందుండెడి డెబ్బది రెండు వేల నాడులను లేవఁబెట్టును. శ్వాస నాడులను లేవఁబెట్టినవెంటనే ఆ నాడులకు కోపముబుట్టి సర్పమువలె ఓఙ్కారముతో ఝుంకారము జేయుచు దశవిధ నాదములుగా దివారాత్రులయందును వారలకు వినబడునట్లు జేయును. ఆ సమయమున, ఆ ఓఙ్కారము నందు మనస్సు నాటి వినుచుండిన యెడల క్రిందఁ జెప్పబోవు శ్రుతి ప్రమాణము రీతిగా ఆ దశవిధ నాదములను, ఆ ఓఙ్కారమునందుండి వినవచ్చును. ఈ నాదశబ్దములకు శ్రుతి ప్రమాణము :-

"తర్జన్యంగుష్ఠాభ్యాం కర్ణరంధ్రే నిమీల్యనాదం శ్రుణుయాత్
ప్రథమం చిణిచిణి ద్వితీయా ఛిణీ తృతీయా శంఖనాదః
చతుర్థో వేణునాదః పంచమం వీణానాదః షష్ఠం తాళనాదః
సప్తమం ఘంటానాదః అష్టమం భేరీనాదః నవమం మృదంగః దశమం మేఘనాదః"

చిన్ముద్రను చేతబట్టి చిత్ర ప్రతిమవలెఁ గూర్చుండి చిణి చిణి, ఛిణీ, శంఖము, వేణునాదము, వీణానాదము, తాళనాదము, ఘంటానాదము, భేరీ నాదము, మృదంగనాదము, మేఘనాదములనెడి దశవిధ వాద్యములను ఆనంద ముగా వినుచుండునపుడు, శిరస్సునందుండెడి అమృతము యోగాగ్నిచే కఱగి మూల రంధ్రము ద్వారా కంఠము మార్గముగా పది నిముషముల కొకతూరి యుండినట్లుండి ఒక్కొక్కచుక్కగా పడి కడుపులోపలకు ప్రవేశించును. అమృతము మెదడు నందుండి కారుట బాగుగా దెలియవచ్చును. ఆ యమృతము కంఠము లోనికి వచ్చునపుడు దానిని లోపలకు బోనియ్యక కంఠమును మూసి నోట దెచ్చి అరచేతిలోనుంచి చూచిన యెడల అది మిక్కిలి లేతముంజు గుజ్జువలె ఉస్తికాయ ప్రమాణము తళతళ మెఱయుచు, అరచేత నిలిచియుండును. దానిని ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా చూచి ఆ యమృతమును మరల నోటవేసిమ్రింగవలయును. పైఁజెప్పిన నాద శబ్దములును, మెదడునందుండి అమృతము చుక్కలుచుక్కలుగా కారుచుండుటయు యీ గ్రంథకర్తకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతము, కనుక, దానిని మీకు యిచ్చుట చెప్పవలసివచ్చెను. ఈ యమృతము కారుటకు శ్రుతి ప్రమాణము;

"షష్ఠం తాలుచక్రం తత్ర అమృతధారా ప్రవాహః
ఘంటికా మూలరంధ్ర రాజదంతి సందిని వివరద్వారం
తత్ర శూన్యం ధ్యాయేత్ చిత్తలయో భవతి."

యోగియైనవాఁడు ముందుచెప్పిన నాదశబ్దములను ఆనందముగా వినుచు అమృతపానమును జేయుచుండి కడపట మనస్సు శూన్యమై తదుపరి బ్రహ్మానంద పదవి బొందును. యోగాభ్యాసము సిద్ధిపొందిన మహాత్ములకు నాభియందుండి

ఓం ప్రణవము



మానస ధ్యానోపాసన పూజా దేవతా విశ్వవిరాట్ రూపభావన

యోగాగ్నిపుట్టును. ఈ యోగాగ్ని 112-వ, పుటయందు కనుపఱచిన 4-వ, నెంబరు పటమునందు చూపఁబడియున్నది. దానిని జూడుడు. ఈ యోగాగ్ని యిఁక ముందుఁ జెప్పఁబోయెడి సంచితమనెడు పుణ్యాపాపములయొక్క బస్తాల నంతయు దగ్ధము చేయును. మరియు సూర్యమండలము, చంద్రమండలము, నక్షత్రమండలము మొదలగునవియు మనలోనే యుండుట వలన వాటిని గణపతి, విష్ణు, పార్వతి మొదలగు పటముల శిరస్సు యొక్క పైభాగమున చూపఁబడియున్నవి. వాటిని గూడ గమనించుడు.

శ్రద్ధతో భక్తి, ధ్యానమునందుండు వారికి తప్పక యోగము సిద్ధించును. ఈ గ్రంథకర్త, పంద్రెండవ వయస్సున ఎవ్వరియొద్దను ఉపదేశమును పొందక, శ్రీ కాంచి నగరమునందుండెడి శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులను ఉపాసనా మూర్తిగా దలఁచి తనకు తానై చేయుచు వచ్చిన మానసపూజను క్రింది పటము మూలముగా చూపించి చెప్పబోవుచున్నారు వినుఁడు.

ఏ గురూపదేశమును లేక తనకు తానై కలుగు భక్తియే పూర్వపుణ్య ఫలము అని చెప్పఁబడును. అనగా, ఈశ్వరభక్తి పూర్వజన్మమున ఎంతవఱకు జేసి వదలి మృతి నొందుచున్నాడో అచ్చటనుండి మరల మరుజన్మమున, మొదలుబెట్టి ఈశ్వర పూజను హెచ్చుఁగా జేయుచు వచ్చును. ఇట్లు దనకుతానుగానే చేయుచు వచ్చెడి ఈశ్వరభక్తియే పూర్వఫలమనియు అపర ఫలమనియు జెప్పఁబడును. ఈ పూర్వాపర ఫలములకు ఈ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవమే దృష్టాంతముగా జూపుటకుగాను 115-వ, పుటలో శ్రీ ఏకాంబరేశ్వర, శ్రీ జంబుకేశ్వరుల యొక్క పటములను జూపి క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నారు.

✣ ✣ ✣

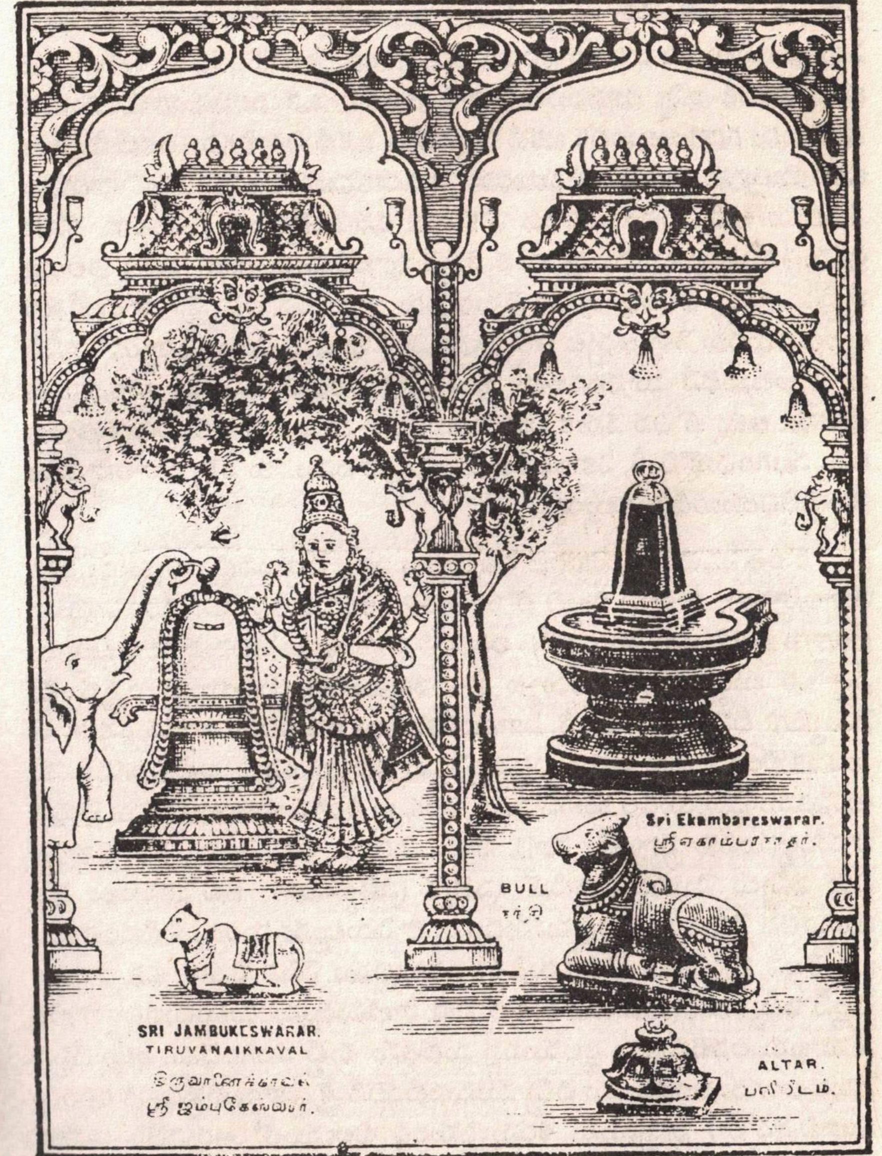


ఈ గ్రంథకర్త మానసముగా పూజచేసిన చరిత్రము

ఓ సోదర సోదరీమణులారా!

ఒక దేవతను భ్రూమధ్య నిలిపి మానసముగా పూజ చేయవలయునని ఇంతకు ముందు చెప్పియున్నాము. కనుక శివుడనియు లేక విష్ణువనియు భేదబుద్ధి లేనివారెల్లరును ☞ ఎదురుగా చూపఁబడియుండు శ్రీ జంబుకేశ్వరునైనను, లేక ఏకాంబరేశ్వరునైనను, బాగుగా ముందు చెప్పిన రీతిని దృష్టించి చూచి ముగిసిన వెనుక ఏకాంతమైన ఒక చీకటిగదిలో పరిమళ వస్తువులనుంచి పెద్దపీటపై జింక చర్మమును వేసి అందుపై తెల్లనిబట్టను మడతబెట్టియుంచి ఇట్లు తయారు చేసిన వెనుక తలుపును గడియవేసి పీటపై ఉత్తర ముఖముగా చిత్రాసనముతోఁ గూర్చుండి ఈ గ్రంథకర్త చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి యీ గ్రంథమున చూపించి యుండునట్లు, మీరును చిన్ముద్రను చేతబట్టి కండ్లను మూసి వీపు, రొమ్ము, మెడ, శిరస్సు, వీటిని అటునిటు కదలనియ్యక, శిల రూపముగా అనగా (రాతి బొమ్మవలె) నిలిపి, ఇంతకుముందు మాంసపుకన్నులద్వారా దేవాలయములోఁ జూచిన విగ్రహముయొక్క రూపమును కండ్లనుమూసి భ్రూమధ్యమునఁ జూచి మనస్సునఁ దలఁచిన యెడల అప్పుడు ఆ రూపము మీకు అచ్చట గాన వచ్చును. 115-వ, పుటలోఁ జూపఁబడియుండు శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులను ఈ గ్రంథకర్త ఉపాసనా మూర్తిగా నేర్పఱచుకొని మానసముగా పూజ చేయుచువచ్చిన దానిని క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నారు.

ఈ గ్రంథకర్త పంద్రెండడటయేట, శ్రీ కంచియందుండు పచ్చయప్ప పాఠశాలలో చదువుచుండగా, నొక దినమున కంచియందుండు అన్ని దేవాలయములను జూడవలయునని ఒక తలంపుపుట్టెను. ఇట్లు తలంపు పుట్టిన వెనుక ఒకనాఁడు అచ్చట నుండు శ్రీ కంచి వరదరాజ పెరుమాళ్ళు, శ్రీ నరసింహ పెరుమాళ్ళు, శ్రీ ఉలగళంద పెరుమాళ్ళు, (అనగా వామనావతారమునెత్తి బలిచక్రవర్తిని మూఁడడుగులు దానమడిగి విశ్వరూపమును ధరించిన పెరుమాళ్ళకు శ్రీ ఉలగళంద పెరుమాళ్ళు అని పేరు.) ఈ దేవాలయమునకు మరియు శ్రీ కామాక్షీదేవి, శ్రీకచ్చా



తిరువాన కావల్ - జంబుకేశ్వరులు, కంచి - శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుడు

లీశ్వరుఁడు, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, శ్రీ గణపతి, శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులు మొదలగు దేవాలయములకు వెళ్ళి అచ్చటనుండు మూల విగ్రహములను సేవించి, అటు పిమ్మట యిల్లు జేరి రాత్రి భోజనము జేసి పరుండి. "ఆహా! ఇది ఏమి ఆశ్చర్యము! భగవంతునికి ఇన్ని రూపములున్నవా? అతఁడు ఒక రూపముగానే యుండ వలయును గదా! అట్లుండక ఒకటి పెద్దదిగను, ఒకటి చిన్నదిగను, ఒకటి పొట్టిగను ఒకటి యెత్తుగను, మరియొకటి భయంకర ఘోర రూపముగను ఉన్నదే" యని చాలసేపు వఱకును ఆలోచించగా కడపట నొక ఆలోచన బుట్టెను. అదే మనగా, "నేను శివమతమున బుట్టి యున్నందున శివునే పూజచేయవలయు" ననెడి తలంపు పుట్టెను. అట్లు తలంపు పుట్టిన వెనుక వేకు జాముననే లేచి శ్రీ ఏకాంబరేశ్వర ఆలయమునకు వెళ్ళి అచ్చట అర్చకుఁడు ఎట్లు పూజను చేయుచున్నాఁడో దానిని జూచి అటువలెనే మానసముగా పూజ చేయవలయు"నని ఈ గ్రంథకర్తకు తోచెను. అట్లు తోచిన వెనుక నిద్రపోయి వేకువ జాముననే లేచి, నిత్యకృత్యము లను ముగించుకొని శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుల సన్నిధానమునకు వెళ్ళి మూలస్థానము వద్ద నిలిచియుండిరి. ఇట్లుండ,

కొంతసేపటికి, శ్రీ ఏకాంబ రేశ్వరులకు పూజ చేయునట్టి అర్చకుఁడు వచ్చి మూలస్థానము వాకిలిని దెఱచి లోపలకువెళ్ళి క్రిందటి దినమున ధరించియున్న బంగారు జందెమును దీసి ఒకచోట తగిలించి పానుపట్టముమీదనున్న పాత బిల్వము నెత్తి ఒక బుట్టలోవేసెను, పిమ్మట పానుపట్టమునకు చుట్టియున్న వస్త్రమును నెమ్మదిగా దీసి యుంచిరి. శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులు ఇసుకలింగ భావన గనుక, ఆ యిసుక లింగమునకు పునుగుచట్టముచే మూతబెట్టియున్నది. అట్టి లింగమునకు అభిషేకము చేసినయెడల కఱిగిపోవును. కనుక, ఆ లింగమునకు అభిషేకము చేయక పానుపట్టమునకు మాత్రమే నూనె, పాలు, పెరుగు, తేనె, నెయ్యి, కొబ్బరికాయ నీరు పన్నీరు మొదలగువాటితో ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా అభిషేకములు జేసి ముగించిన వెనుక పానుపట్టముమధ్యను, దానిచుట్టును నుండు నీటినంతయు ఒక తెల్లని వస్త్రముచే నొత్తి (తుడిచి) పరిశుభ్రము చేసిన వెనుక, ఒక పొడుగు తెల్లని పట్టుపీతాంబరమును మడత బెట్టి పాణిచుట్టును చుట్టుచువచ్చి పాణికి గోముఖములవలెనుండు స్థలమువద్ద మడతను చుట్టి ముగించెను. ఇట్లు చేసిన వెనుక బంగరు జందెమును దెచ్చి మునుపటివలెనే శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరునికి ధరించి, గులాబి (రోజా) పుష్పమును శిరస్సుపైనుంచి బిల్వముతో అర్చనజేసి ప్రసాద వినియోగములను జూపి, ధూపదీప నైవేద్యముల నిచ్చి పూజను ముగించెను.

వీటినన్నిఁటిని యీ గ్రంథకర్త, మాంసపు కన్నులతో బాగుగఁజూచి, ఒక్కొక్కటియు మనస్సున గ్రహించుకొనెను. అటుపిమ్మట గ్రంథకర్త యింటికి వెళ్ళి ఆ దినము మొదలు శ్రీ ఏకాంబ రేశ్వరులను ఉపాసనామూర్తిగా అనగా,

మోక్షమునకు దారిచూపెడి భగవంతునిగాదలఁచి, క్రింద చెప్పఁబోవురీతిని 12-సంవత్సరముల వఱకును మానసముగా పూజచేయుచు వచ్చిరి.

అయ్యో! ఈ గ్రంథకర్త 1876-వ సంవత్సరమున శ్రీ కంచినగరమునం దుండుపచ్చయప్ప పాఠశాల యందు చదువుచుండునపుడు సుమారు పండ్రెండు సంవత్సరముల వయస్సుగల బాలుడుగా నుండిరి. అప్పుడు యెవరివద్దను యే యుపదేశమును బొందక తనకు తానై చేయుచువచ్చిన మానసపూజను ఈ క్రింద చెప్పఁబోవు చున్నారు వినుఁడు.

ఈ గ్రంథకర్త యింటనుండు పూజగదిలోనికి వెళ్ళి గడియవేసి జింకతో అమర్చిన పీటపై ఉత్తరముఖముగాఁ గూర్చుండి కండ్లను మూసి కదలకయుండి చిన్ముద్రను చేతబట్టి క్రింద చెప్పఁబోవురీతిని బంగారు, నవరత్నములతో దేవాలయమును గట్టి పూజచేయుచు వచ్చిన విషయములనెల్లను ఇప్పుడు చెప్పఁబోవు చున్నాము వినుఁడు.

ఈ గ్రంథకర్త కండ్లను మూసినవెనుక వీరియొక్క భ్రూమధ్య గనబడు చుండిన బయలులో, నలుప్రక్కల యందును మిక్కిలి యెత్తైన ప్రహరీగోడలు స్వర్ణముచేగట్టి ఆ ప్రహరీగోడలమధ్య తూర్పుభాగమున మిక్కిలి యెత్తైన స్వర్ణ గోపురమును మనస్సుతోనే తలచి సృష్టిజేసి ముగించిన వెనుక గోపురము యొక్క పై భాగమున పదునొకొండు అపరంజి కలశములను మనస్సువల్లనే సృష్టిచేసి యుంచి, గోపురము ప్రహరీగోడలు మొదలయినవియును స్వర్ణముతోనే గట్టి ముగించినవెనుక నాలుగు ప్రహరీగోడలు మొదలయినవియును స్వర్ణముతోనే గట్టి ముగించినవెనుక నాలుగు ప్రహరీగోడలకు మధ్య, గోపురమునకు ఎదురుగా ఈ గ్రంథకర్త యొక్క ఉపాసనామూర్తియగు శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులను ప్రతిష్ఠ చేయుటకుగాను లోకొలత చచ్చౌకము యెనిమిది అడుగులుంచి దానిచుట్టును, మూఁడడుగులు వెడల్పుగాను, యెత్తుగాను స్వర్ణముతోనే యుండునట్లు మనస్సు నఁ దలఁచి గోపురము యొక్క శిఖరముపైనుంచి యీ రీతిగా, పై గోపురమును కట్టిముగించిన వెనుక మూలస్థానమునందు, ఈ గ్రంథకర్త యొక్క భగవంతుఁ డగు శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులవారిని ప్రతిష్ఠచేయుటకుగాను, నాలుగడుగుల చచ్చౌక మును, రెండడుగుల యెత్తును ఉండునట్లు స్వర్ణముతో అరుగును మనస్సుతోనే సృష్టిజేసి కట్టిముగించి, ఆ అరుగుచుట్టును మిక్కిలి కాంతిగల నవరత్నములను పొదిగించి, ఆ రత్నములు తళతళ మెఱయునట్లుగ మనస్సు తోనే చెక్కి, ముగించిన వెనుక ఆ అరుగు కుడిభాగమున ప్రసాద వినియోగములను ఉంచుటకు గాను రెండడుగులయెత్తు, ఒకటిన్నర అడుగు వెడల్పు, ఆరడుగుల పొడుగున గల ఒక బంగారు పీఠము ఆ చోటున నుండునట్లు మనస్సునఁ దలఁచిన వెంటనే అది అట్లే ఆ స్థలమునందు కానవచ్చెను. అటుపిమ్మట, శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులవారి

యెదురుగా, నవరత్నములు చెక్కిన రెండు స్వర్ణ దీపపు సెమ్మెలు యిరుప్రక్కలను నుండునటుల మనస్సునఁ దలఁచిన వెంటనే అవి అచ్చట అట్లే కానవచ్చెను. ఇట్లు మనస్సుతోనే యివియన్నియు సృష్టిచేసి యుంచినవెనుక మూలస్థానము నందుండు బంగారు వాకిలికి కంచుగంట లమర్చిన బంగారు తలుపులను రెంటిని మనస్సుతోనే తలఁచి సృష్టిజేసి మూల స్థానపు వాకిండ్ల గుబ్బలలో తగిలించి, అపరంజి మాణిక్యము మొదలగువాటితోనే మనస్సు వలన దేవాలయమును సృష్టిజేసి ముగించిన వెనుక, మూలస్థానమునకు తూర్పుముఖముగా దేవునికి, మడప్పళి (వంటశాల) నొకదానిని బంగారుతోనే కట్టి ముగించి, ఆ వంటశాల యందు మిక్కిలి దివ్యమైన బియ్యము, పెసలబేడలు, మిరియాలు, జీలకర, శాసవలు (ఆవాలు), ఉప్పు, మిరపకాయలు, చింతపండు, కందిబేడలు, శెనగబేడలు, మినుపబేడలు, ఇంగువ, ధనియాలు, శాకపదార్థములు, గోధుమపిండి శెనగపిండి, గోధుమరవ్వ, బియ్యపు పిండి, మినపపిండి, శ్రేష్ఠమైన కామధేనువుయొక్క పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, వెన్న, చీనాకలకండ, కుంకుమపువ్వు, పచ్చకర్పూరము, ఇంకముందు చెప్పఁబోవు ఫల వర్గములు, రోలు, రోకలి, సన్నికలు, రాళ్ళు, చీపురు (పొఱక), చేట మొదలైనవి యును మరియు స్వర్ణపాత్రలు, స్వర్ణతట్టలు, చేదుడుబావి, చేత్రాడు ఇవియన్నియు స్వర్ణపు వంటశాలలో ముందు చెప్పిన ఒక్కొక్క దినుసున్ను, ఒక్కొక్క స్వర్ణ పాత్రలో నుండవలయునని మనస్సున దలంచినంతమాత్రముననే అటువలెనే యచ్చట కానవచ్చెను. తదుపరి దేవాలయపు ప్రహరీగోడల మధ్య మూలస్థానము నకు వెనుక నాలుగు ప్రక్కలయందును నవరత్నములు చెక్కిన పదేసి మెట్లుగల యొక పెద్దకోనేటిని మనస్సుచే దలచి కట్టిముగించి, అందు గంగ ఆరుమెట్ల వఱకును వచ్చి యుండవలయునని మనస్సులోఁ దలఁచిన వెంటనే గంగ, అటువలెనే కోనేటిలో వచ్చి నిలిచి యుండెను. పిమ్మట ఆ దేవాలయము నకు కొంత దూరమున ఒక స్థలమును మనస్సునఁదలచి ఆ స్థలమునందు, దేవ లోకమునందుండెడి మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన నందన వనమువంటి వనముగా నాస్థలమున నుండవలయునని తలంచిన వెంటనే అట్లే ఆ స్థలమున యేర్పడెను. ఆ నందనవనములో అనేక రేకులతో చేరి కళకళలాడుచుండెడి మారేడుచెట్లును ఆ వనములో ఉండవలయునని మనస్సునఁదలచిన వెంటనే, తలచినచోట అటువలెనే యచ్చట గానవచ్చెను. అటుపిమ్మట, మూలస్థానము నందు, నవరత్నములతో అమర్చి యుంచిన స్వర్ణపీఠముపై ఈ గ్రంథకర్తయొక్క ఉపాసనా మూర్తియగు శ్రీఏకాంబరేశ్వరుని తన మనస్సుననే తలఁచి ప్రతిష్ఠజేసి దాని కెదురుగా నుండు నవరత్న దీపపు సెమ్మెలను మనస్సువల్లనే వెలిగించి, పిమ్మట పదిమంది బ్రాహ్మణులను పేరుబెట్టి మనస్సున దలంచినంతమాత్రము ననే వారందరును, బయాస్కోపులో పటములు మాట్లాడక ఎట్లువచ్చి యెదురుగా నిలుచున్నవో, అటువలెనే ఆ బ్రాహ్మణులు ఈ గ్రంథకర్త ఎదురుగా వచ్చి నిలిచిరి.

వారిలో ఐదు మందిని స్వర్ణపు వంటశాలకు వెళ్ళి అచ్చట సేకరించియుండు బియ్యము మొదలగు సామగ్రులతో ఈశ్వర నైవేద్యమునకుగాను దివ్యమైన చక్కెర పొంగలి, పప్పొంగలి, మిరియాల పొంగలి, కదంబము పులిహోర, దధ్యోదనము మొదలగు ప్రసాదములును, చక్కిలాలు, అప్పములు, గారెలు (వడలు), అట్లు (దోసెలు), ఇడ్డెన, పరమాన్నము మొదలైన భక్ష్యములును, తోలుతీసిన మామిడి పండ్లు, ఎఱ్ఱరటి, కొండరటి, పచ్చరటి, పనస, చకోత్రా, అత్తి, దానిమ్మ మొదలైన ఫలవర్గము లును, స్వర్ణ పళ్ళెరమున అమర్చియుంచి కలకండ, కుంకుమపువ్వు, పచ్చ కర్పూరము మొదలైనవాటిని, కామధేనువు పాలలోజేర్చి, మీగడకట్టునట్లు ఎఱ్ఱగా కాచి స్వర్ణపాత్రలో పోసి, వాసన ద్రవ్యములతో చేరిన, కలకండలో వెన్నను గలిపి ఒక స్వర్ణపాత్రలో నుంచి, మీగడతోనుండు కామధేనువు పాలయొక్క గట్టి పెరుగును నొక స్వర్ణపాత్రలోనుంచి అతి శీఘ్రముగా తయారుచేసి వినియోగమునకు తీసికొని రావలయునని మనస్సున దలఁచిన వెంటనే వారైదుగు రును పైఁజెప్పినవాటిని తయారుచేయుటకు గాను, వంటశాలకు వెళ్ళిపోయిరి.

పిమ్మట, మిగిలిన ఐదుగురు బ్రాహ్మణులలో ముగ్గురిని నందన వనమునకు వెళ్ళి మారేడు (బిల్వ) దళములను, పుష్పములను పూలబుట్టలోవేసి తీసికొని రావలయునని, మనస్సున దలఁచిన వెంటనే వారిరువును నందన వనమునకు వెళ్ళిపోయిరి. పిమ్మట, మిగిలిన ఇద్దరిని మూలస్థానములోనుండు శ్రీఏకాంబ రేశ్వరునికి అభిషేకమును చేయఁబిలచుకొనిపోయి అచ్చట నవరత్నమయ మగు దీపపు సెమ్మెల వెలుతురులో ప్రకాశించుచుండెడు ఈ గ్రంథకర్త యొక్క ఉపాసనామూర్తియగు శ్రీఏకాంబరేశ్వరునికి అభిషేకము చేయవలయునని మనస్సున దలంచగనే తక్షణమే వారిరువురును పై వస్త్రమును, నడుమున బిగియగట్టి ఒక బ్రాహ్మణుఁడు, లింగమునకు అభిషేకముచేయ నిలిచెను. మరియొక బ్రాహ్మ ణుఁడు అభిషేకమునకు తైలము నియ్యవలయునని ఈ గ్రంథ కర్త మనస్సున దలంచినంత మాత్రముననే అచ్చట స్వర్ణపాత్రలో తైలముండెను. అప్పు డా బ్రాహ్మ ణుఁడు తైలమును యెత్తి యిచ్చెను. నిలిచియున్న బ్రాహ్మణుఁడు ఆ తైలమును దీసికొని లింగమునకు అభిషేకముచేసి ముగించెను. పిమ్మట దేవలోకములోని కామధేనువు పాలును, స్వర్ణకలశములో తీసి యిచ్చునట్లుగా మనస్సున దలఁచిన వెంటనే పాలు అచ్చట స్వర్ణ కలశములో నుండెను. దానిని ఆ బ్రాహ్మణుఁడు యెత్తి, అభిషేకము చేయుటకు నిలిచియున్న బ్రాహ్మణుని వద్ద యిచ్చెను. వారు, దానిని దీసికొని శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుని శిరస్సున మిగుల నెమ్మదిగా రెండు నిమిషముల వఱకును పోయుచునేయుండిరి. అప్పుడు, శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుఁడు కామధేనువు పాలలో మునిగి తెల్లని వన్నెతో యుండెను. అది ముగిసిన వెంటనే, కోనేటిలో నుండు గంగతో అభిషేకము చేయవలయునని మనస్సునఁ దలఁచగనే అప్పుడు ఆ గంగ అచ్చట స్వర్ణ కలశములో నుండుట కానవచ్చెను. ఆ గంగను

బ్రాహ్మణుఁడు దీసికొని, శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుని శిరస్సునఁ బోయ ఆ గంగలింగ పానుపట్టములోని పాలు యావత్తును దీసికొనిపోయి గోడకు వెలుపలనుండు తొట్టిలో, స్వర్ణపు సింహ ముఖము మార్గముగా బయటకు తెచ్చి చేర్చెను. ఈ రీతిగా పెరుగు, నెయ్యి, తేనె, కొబ్బరికాయనీరు, పంచామృతము గంధము, పన్నీరు మొదలైన వాటిచే నభిషేకములను చేయ మనస్సున దలంచగనే వారు అదే విధముగా చేయుదురు. అప్పుడు ఈ గ్రంథకర్త ఈశ్వరునికి వారు అదే విధముగా చేయుదురు. అప్పుడు ఈ గ్రంథకర్త ఈశ్వరునికి ఎదుట లోచూపుగా మనో హస్తములను జేర్చి దండము సమర్పించుచు నిలిచి ఒక్కొక్క అభిషేకమును మిగుల భక్తితో చూచుచుండును. పిమ్మట లింగము పానువట్టము వీటిని మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన తెలుపు పట్టు పీతాంబరము వలన ఒత్తవలయునని తలఁచినవెంటనే వారు అదేవిధముగా చేయుదురు. పిమ్మట పదిమూరల నిడువును రెండుమూరల వెడల్పుగ ఒక శ్రేష్ఠమైన తెలుపు పట్టు పీతాంబరమును లింగముయొక్క పానువట్టమునకు అలంకరించవలయునని మనస్సునఁ దలఁచిన మాత్రముననే వారు అదే విధముగా అలంకరించి ముగిసిన వెంటనే రత్నములతో చెక్కిన మూఁడుపేటలుండు స్వర్ణపు జందెమును శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులకు ధరించవలయునని మనస్సునఁ దలఁచిన వెంటనే, బ్రాహ్మణుఁడు ఆ జందెమును శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులకు ధరించును. అట్లు ధరించిన వెనుక శిరస్సుమీద మిగుల శ్రేష్ఠమైన గొప్ప రోజా పుష్పము నుంచునటుల మనస్సున సంకల్పించిన మాత్రముననే ఆ బ్రాహ్మణుఁడు ఆ విధముగనే చేయును. శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుని మానసపూజలో అలంకరించిన జందెము, రోజాపుష్పమును జూడవలయునన్న నీ గ్రంథమున "సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామికర్మములు నశించిన వెనుక మోక్షము పొందుట" యనెడి శీర్షికయందుఁ జూడవచ్చును. ఈ రీతిగా మానసపూజను జేయుచు వచ్చుచుండినందున ఈ గ్రంథకర్తయొక్క ఉపాసనామూర్తియగు శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుని వీరు వ్రాసిన గ్రంథమునందుఁ జూపవలసి వచ్చెను. ఇట్లు, అలంకరించిన పిమ్మట, నందన వనమున యెత్తి యుంచిన బిల్వ పుష్పాదుల బుట్టలను ముగ్గురును తేవలయునని మనస్సున దలచిన వెంటనే వారలు అటువలె తెచ్చియుంచుదురు. తదుపరి, నింకను బిల్వములు తేవలయునని మనస్సునఁ దలఁచిన వెంటనే, వారలు బిల్వములను తెచ్చుటకు గాను మరల నందన వనములను వెళ్ళుదురు. పిమ్మట అర్చకుఁడు బిల్వముల బుట్టను నెడమచేతఁబట్టి కుడిచేత బిల్వమునెత్తి అర్చన చేయు భావనగా మనస్సున దలంచగనే వారు ఆ విధముగాఁజేసి బిల్వములు పూర్తియగు కాలమున, మరల నందన వనముననుండు బిల్వపు బుట్టలను తేవలయునని మనస్సునఁ దలఁచిన వెంటనే, నందన వనమున నుండు ముగ్గురు బ్రాహ్మణులును అతి శీఘ్రముగా బిల్వముల బుట్టలను దెత్తురు. పిమ్మట అర్చన

శాలలోనుండు అయిదుగురు బ్రాహ్మణులును గలసి ఈశ్వరునికిగాను తయారు చేసి వినియోగమునకై యుంచిన ప్రసాదములను తేవలయునని మనస్సున దలంచగనే వారందరును ఆ విధముగనే అతి శీఘ్రముగా ప్రసాదములను దెచ్చి, మూల స్థానమునందు తయారుచేసి యుంచిన స్వర్ణపీఠముమీఁద నుంచుదురు. పిమ్మట అర్చకుఁడు అర్చననుచేసిముగించిన వెనుక తక్కిన బ్రాహ్మణుఁడు, చక్కెర పొంగలి, పప్పొంగలి, మిరియపు పొంగలి, కదంబము, పులిహోర, దధ్యోదనము, చక్కిలాలు, అప్పములు, గారెలు (వడలు), దోసెలు (అట్లు). ఇడ్డెన, క్షీరాన్నము మొదలయినవాటిని ఉంచియుండు బంగరు పళ్ళెరములను ఒక్కొక్కటిగా యెత్తియిచ్చునట్లు మనస్సునఁ దలఁచినంత మాత్రముననే ఆ బ్రాహ్మణుఁడు ఆ విధముగానెత్తి అర్చకునివద్ద నిచ్చును. వారు దానినిదీసి ఎడమచేత పళ్ళెరము (తట్ట) నుంచుకొని, మహానివేదనను ఈశ్వరుఁడు ఆఘ్రాణించునట్లు కుడిచేత చూపించును. పిమ్మట ఎఱ్ఱరటి, కొండరటి, పచ్చరటి, పనస, చకోత్రా, కమలా, అత్తి, దానిమ్మ మొదలైన ఫలదినుసులను, వేరువేరుగా నుండు బంగరు పళ్ళెరములు యెత్తి యియ్యగా, ఆ బ్రాహ్మణుఁడు వాటిని దీసి ఈశ్వరునికి సమర్పించును. పిమ్మట చీనాకలకండతో సహా మీగడగట్టులాగున ఎఱ్ఱగా కాచిన కామధేనువు యొక్క పాలు, పెరుగు, మరియు కలకండ, కుంకుమ పువ్వు, పచ్చ కర్పూరము మొదలగు పరిమళ ద్రవ్యములతో చేరిన వెన్న మొదలైన వాటిని సమర్పించిన వెనుక, నవరత్నములు చెక్కిన మూఁడు పాత్రలలోని తీర్థమును స్వర్ణపుటుద్ధరిణెతో నెత్తి దానిని ఈశ్వరుఁడు ఆవాహనము చేయునట్లు దక్షిణ హస్తముతోఁ జూపి ముగించిన వెనుక, ధూపదీప ఆరాధనలను ముగించి పిమ్మట ఈ గ్రంథకర్తకు, విభూతినిచ్చి అటుపిమ్మట, కొద్ది ప్రసాదములను స్వర్ణ పళ్ళెరములో నుంచి యిత్తురు. పిమ్మట మిగిలి యుండు ప్రసాదములను పదు గురు బ్రాహ్మణులను దీసికొని, మూలస్థాన స్వర్ణపు వాకిలిని మూసి తాళము వేసి చెవిని ఈ గ్రంథకర్త వద్ద యిచ్చి వారుండుచోటునకు వెళ్ళ వలయునని ఈ గ్రంథకర్త మనస్సున దలచిన వెంటనే వారు ఆ విధముగ చేసి తాళమును ఈ గ్రంథకర్త వద్ద యిచ్చి వెళ్ళిపోయిరి. పిమ్మట యీ గ్రంథకర్తకు నిచ్చిన ప్రసాదములను కోనేటి యొద్దకు దీసికొని వెళ్ళి మెట్లపైఁ గూర్చుండి కొంత భుజించి తీర్థమును బుచ్చుకొని (త్రాగి) మిగిలిన ప్రసాదములను ఈ గ్రంథకర్త యొక్క తల్లిగారికి తీసికొనిపోయి యిచ్చునట్లుగా తనలో తాను దలంచుకొనుటకద్దు.

గ్రంథకర్త ముందు పీటపైఁగూర్చుండి కండ్లను మూసినది మొదలు కోనేటి మెట్ల వద్దకు వచ్చి కూర్చుండి ప్రసాదములను భుజించి గుడి వెలుపల వచ్చునంత వరకు కండ్లను తెఱచుట లేదు. పిమ్మట కండ్లను తెఱచి పూజగదినుండి బయటకు వచ్చి ఇంటనుండు భోజనమును భుజించి ఈ గ్రంథకర్త తన

వ్యాపారములను జూచుటకద్దు. పిమ్మట సాయంకాలమునందును పూజ గదిలోనికి వెళ్ళి తలుపును మూసి గడియవేసి, పీటమీదఁ గూర్చుండి చిన్ముద్రను చేతబట్టి కండ్లను మూసి ఉదయము వచ్చిన బ్రాహ్మణులను మనస్సునఁ దలఁచగనే, వారు వెంటనే యెదురుగా వచ్చి నిలుచుందురు. అప్పుడు అర్చకుని వద్ద, ఆలయము యొక్క తాళపుచెవిని ఈ గ్రంథకర్త యిచ్చును. వారు దానిని దీసికొని దేవాలయమునకు వెళ్ళి దివ్యమైన కంచుగంటలు గట్టిన స్వర్ణపు తలుపులను తెఱచుదురు. తెఱచునపుడు ఆ తలుపులు "ఘణఘణ" యని శబ్దమిచ్చును. తలుపులు తెరచిన వెనుక ఐదుగురు బ్రాహ్మణులు వంటశాలను వెళ్ళి తళిహను (ప్రసాదమును) తయారుచేయవలయునని ఈ గ్రంథకర్త మనస్సునదలంచినంత మాత్రముననే, వారదే విధముగా వంటశాలకు వెళ్ళి తళిహను జేయ నారంభింతురు. మిగిలిన అయిదుగురు బ్రాహ్మణులును, ఉదయము అర్చనచేసిన బిల్వ పుష్పముల నెల్లను చేర్చియెత్తి బంగరు బుట్టలతో దీసికొనిపోయి బయటచేర్చి మూలస్థానమును శుభ్రపఱచవలయునని మనస్సునఁ దలంచినంతనే వా రావిధముగానే చేయుదురు. ఇవియన్నియు ముగిసిన వెంటనే ముగ్గురు బ్రాహ్మణులు బిల్వములు దెచ్చుటకై నందన వనమునకుఁ బోవలయునని మనస్సునఁ దలచగనే వారు అదే విధముగా నందన వనమునకు వెళ్ళిపోవుదురు. మిగిలిన ఇద్దరిని, శ్రీఏకాంబరేశ్వరుని మీదనుండు వస్త్రాభరణములను ఊడదీయుభావనగా మనస్సునం దలఁచిన మాత్రముననే యచ్చట నదేవిధముగా వారు చేయుదురు. ఉదయము దేవాలయ ములో నెవరెవరికి ఏయే పనులు చేయునట్లు ఉత్తరువుల నిచ్చితిమో ఆ విధమున, వారి మూలముగానే పండ్రెండు సంవత్సరముల వఱకును, ఉదయ సాయం కాలములయందు తప్పక మానసముగా పూజను నడిపించుచు వచ్చిరి. ఇటువంటి దివ్యమైన మానసపూజను వదలి తిరుపతియనెడి యేడుకొండలకు వెళ్ళి మూల స్థానమునందుండెడి గోవిందుని సేవించఁబోవునపుడు ద్వారమువద్ద డబ్బు సంపాదించ పెద్దపులివలె కాచియుండు జీవకారుణ్యములేని క్రూరమైన మృగ బుద్ధిగల సేవకుని చేతనుండు తోలుతో, తల పగులునట్లుగా కొట్టబడుటకుగాను యేల పరుగిడవలెను? ప్రపంచమునందుండు జనులందరిని ఆకర్షించునట్టి శక్తి ఆ తిరుపతి గోవిందునికి ఎట్లు కలిగెననగా, ఆది శంకరుల వారు మనుష్యజాతి నెల్లరను ఆకర్షించునట్లుగా మంత్రపు చక్రమును (యంత్రమును) స్వర్ణపురేకున జెక్కి ఆ గోవిందుని క్రింద నుంచి అష్టదిగ్బంధనము చేసినందున నా చక్రము (యంత్ర ము) యొక్క మహిమవలన జనులను తిరుపతికి లాగుచున్నది. కనుక, గోవిందుని క్రిందనుండు చక్రము (యంత్రము) నెత్తి మఱియొక విగ్రహము క్రింద నుంచినచో దానిమహిమ ఆ విగ్రహమునకుండునేగాని, తిరుపతి గోవిందుని యొద్ద నుండజాలదు. పూర్వాశ్రమములో అనగా, సన్యాసాశ్రమమును బుచ్చు కొనక మునుపు యుండిన ఈ గ్రంథకర్తయొక్క బంధువులెల్లరును వీరిని బలవంతముగా

దేవాలయమునకు దీసికొని వెళ్ళి దేవాయములో నుండు విగ్రహములకు కర్పూరా రాధనలు చేయించినను ఆ భగవంతుని రూపమును చూడక కన్నులను మూసికొని భ్రూమధ్యము నందు యీ గ్రంథకర్త యొక్క ఉపాసనా మూర్తియగు శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుని రూపమును అంతర్దృష్టి వలనఁ జూచి మనో హస్తములచే నమస్క రించుట వాడుకకద్దు. కాని, పృధ్వీ, ఆపస్సు (నీరు), తేజస్సు, వాయు, ఆకాశము లనెడి పంచభూతములవలన గలిగిన వీరి హస్తములను ఒకటిగా జేర్చి నమస్కరించుటలేదు. ముందు చెప్పినరీతిగా, గ్రంథకర్త పండ్రెండు సంవత్సర ముల వఱకును మానసముగా పూజచేసి ముగియగానే పదమూఁడవ సంవత్సర మున నొక వృద్ధుడు (పెద్దలు). వీరి గృహమునకు వచ్చి, గుఱ్ఱమును దగిలించ కుండ యుండునట్టి ఈ గ్రంథకర్త యొక్క కోచిబండిలో నా పెద్దలు యెక్కి, ఈ గ్రంథకర్తను కూడా బండిలోనికి యెక్కుమని చెప్పిరి. పిమ్మట గ్రంథకర్త బండిలోని కెక్కగనే బండిచుట్టునుండు తలుపుల రెక్కలను వారు మూసి "నీవు యేమి చేయుచున్నావు" అని అడిగిరి. "వ్యాపారము చేయుచున్నాను." అని చెప్పిరి. "దానిని యడుగుట లేదు. నీవు యే దేవతను పూజ చేయుచు వచ్చు చున్నావు" అని మరల వారడిగిరి. అప్పుడు పండ్రెండు సంవత్సరములుగాఁ జేయుచు వచ్చిన ముందు జెప్పిన మానసపూజను వారితోఁ జెప్పగానే వా రందులకు ఆశ్చర్యపడి, ముక్కుపై చూపుడువ్రేలునుంచి చిఱునవ్వునవ్వి, "నీవు పూర్వ జన్మమున మంచి పుణ్యము చేసిన వాఁడ వగుటవలన నెవరికిఁ దెలియని యిట్టి ఈశ్వరపూజను చేయ తనకుతానే బుద్ధిపుట్టి, అట్టి ఈశ్వర పూజను చేయుచు వచ్చితివి. నీవు రెండు మెట్లను ఎక్కితివి, ఇప్పుడు నీకు యోగ సాధనమగు మూఁడవమెట్టును ఉపదేశించుచున్నాను. ఆ విధముగాఁ జేయుచు వచ్చిన యెడల నాలుగవమెట్టగు జ్ఞానమును బొందుదు"వని చెప్ప దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూటిని దత్తము చేయించుకొని, హస్తమస్తక సంయోగముఁజేసి, కుడిఎడమ ముక్కు ద్వారములయందును రెండు ముక్కు ద్వారములయందును రేచక, పూరక, కుంభకములను చేయు పద్ధతిని చూపించి "శ్వాసను కుంభకములో నిలిపి మరల దానిని వదలునపుడు కొంచెముగా వదలి, వదలినంత శ్వాసను మాత్రమే మరల లోపలకు బీల్చి మఱియొక నాసికలో మార్చి, మరల మునుపు విడిచినంత శ్వాసను మాత్రమే అదే నాసికలో బీల్చి, మఱియొక నాసికలో మునుపటివలెనే వదలి, ఇట్లు శ్వాస యొక్క వేగము అణుగునంత వఱకును ముక్కు ద్వారములను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి వదలుచుండవలయును" అని అతిసూక్ష్మముగా చూపించి పది నిమిషముల లోపలనే ప్రాణాయామము చేయు పద్ధతి నెల్లను నేర్పి మరియు యిట్లు చెప్పుచున్నారు. "ఇప్పుడు చెప్పిన రేచక, పూరక, కుంభకములను మాత్రమే నీవు చేయుచు రావలయునేగాని యిదివరలో మానసముగాఁ జేయుచువచ్చిన పూజను యెంత మాత్రమును చేయకయు, దానిని మనస్సునఁ దలఁచకయు విడిచిపెట్టవలయు"నని చెప్పి, ఈ రేచక పూరక కుంభకములే ప్రాణాయామమని

చెప్పఁబడును. ఈ ప్రాణాయామము, యిది వరలో నీవు చేయుచువచ్చిన మానస పూజకంటెను మిగుల శ్రేష్ఠమైనది. కనుక, నీవు మానసపూజను నిఁకమీద కలలోను గూడా దలంచవద్దు యని మరియొక మారు నీకు చెప్పుచున్నాను. కుడినాసిక ద్వారా రేచక పూరక కుంభకములనుజేసి ముగిసిన వెనుక యేయొక్క తలంపులును లేక అయిదు నిముషములవఱకును శరీరశ్రమ దీర్చుకొనుటకు గాను కొంతసేపువఱకు నిష్టలోనేయుండి శ్రమదీర్చుకొన్న వెనుక ఎడమనాసికలోను మరల రెండు నాసికలలోను అదే ప్రకారము చేయ వలయు"నని ప్రాణాయామము చేయుపద్ధతిని నెల్ల మిగుల సంగ్రహముగా (సులభముగా) జూపించి "శ్వాసను కుంభకములో అనేక వేలు యెంచువఱకును నిలువ అభ్యాసము చేయుచువచ్చిన యెడల కొన్ని సంవత్సరముల లోనే నీకు యోగము సిద్ధించి తానుతానుగా నిలిచిపోదువు. కనుక, నీకు నేఁడు **"పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరుఁడు"** "అను జ్ఞాననామ మియ్యబడినది" యని చెప్పి తాను వెళ్ళిపోవుటకుగాను కోచిబండిలోనుండి దిగెను. అప్పుడు, మీరు యే శాఖలోఁ జేరినవారు, మీ నామధేయమేమని అడిగినందులకు, "నా శాఖయో బట్టబయలుశాఖ, పేరో నిత్యానందుఁడని చెప్పుదురు" యని చెప్పి తక్షణమే భిక్ష కూడా తీసికొనక వెళ్ళిపోయిరి.

వీరు రేచక పూరక కుంభకములను ఉపదేశించి వెళ్ళిన పిమ్మట ప్రాణాయామమును అభ్యసించుటకుగాను గదిలోనికి వెళ్ళి ఆసనముమీఁదఁ గూర్చుండి కండ్లను మూసినంతమాత్రముననే, ఈ గ్రంథకర్త, శ్రీయేకాంబ రేశ్వరుని మనస్సునఁ దలంచకమునుపే, భ్రూమధ్యమున వచ్చి నిలుచును. అప్పుడు ఇట్లనుకొనుచున్నారు. "అయ్యా! వీరిని పండ్రెండు సంవత్సరములుగా పూజించుచువచ్చి ఇప్పుడు పూజింపక యెట్లు విడువవచ్చును. మానసపూజను శీఘ్రముగాఁజేసి ముగించివేయుద"మని తలంచి శీఘ్రముగానే శ్రీ ఏకాంబరే శ్వరునికి అభిషేకము మొదలగు పూజలు జేసి ముగించి పిమ్మట రేచక, పూరక, కుంభకములను జేయుచుండిరి. ప్రాణాయామము చేయుటకుగాను కన్నులను మూసిన వెంటనే శ్రీఏకాంబరేశ్వరుని, ఈ గ్రంథకర్త మనస్సునఁ దలఁచకమునుపే, భ్రూమధ్యమున వచ్చి నిలిచి ప్రాణాయామమును జేయనియ్యక ఒక సంవత్సరము పర్యంతమును కష్టబెట్టి (తొందరనిచ్చి) పిమ్మట శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులు అదృశ్యమాయెను. ప్రాణాయామ ముపదేశమును పొందిన వెనుక మానసపూజ యెంత శీఘ్రముగాఁ జేసి ముగించినప్పటికిని ఒక గంటసేపు పట్టును. ఇటువంటి పూజ కాలములలో మనస్సు బయట వెళ్ళుటకు అవకాశముండునా! దానిని మీరేకొంత ఆలోచించి చూడుఁడుసుమా! శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుఁడు అదృశ్యమైన పిమ్మట యోగాభ్యాసము చేయునప్పుడు శ్వాసను బయటకు పోనియ్యక గర్భమున చాలసేపు నిలుప నభ్యాసము చేయుచువచ్చినపుడు పడిన కష్టములన్నియు నిఁకముఁదుఁ జెప్పఁబడు, **"గ్రంథకర్త తన యోగాభ్యాస సాధనమును చెప్పుట"** అను శీర్షిక క్రిందఁ జూచి తెలిసికొనవచ్చును.

శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులు ఈ గ్రంథకర్తకు బాల్యమున ఉపాసనామూర్తిగా నున్నందున, శిల్పిని చెన్నపురి నుండి శ్రీ కాంచినగరమునకుఁ బిలుచుకొనిపోయి శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరులను జూపి ఆ రూపమువలెనే లింగమును చేయవలయునని చెప్పి అదే కొలతను ఆ గుడి అర్చకునిచే యెత్తించి ఆ కొలతను దీసికొని ఆ లింగము వలెనే చేయించి దానిని ఫోటోతీసి యీ గ్రంథమునఁ, **"సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామి కర్మలు నశించిన వెనుక మోక్షము బొందుట"** అను శీర్షిక క్రిందఁ జూపఁబడియున్నది.

మాయచేఁ గప్పఁబడిన ఈ గ్రంథకర్తయొక్క జీవి పూర్వ జన్మమున క్రైస్తవ శరీరమునెత్తి, యేసునాథుఁడు యొక్కఁడే యున్నాఁడని అచ్చుటచ్చుటకు వెళ్ళి యుపన్యాసములను చేయుచువచ్చినందున, ఆ జన్మ వాసనవలనను, ఈ జన్మమునందు పండ్రెండవ యేటనుండి ఒకే భగవంతునే ధ్యానించుచువచ్చి యోగసిద్ధిని బొంది, భగవంతుఁ డొక్కఁడే అనేక రూపములను ఎత్తుచున్నాఁడని ఈ గ్రంథమున, శ్రీ భగవద్గీతాది ఉపనిషత్తులయొక్క దృష్టాంతములతోఁ జెప్పబడి యున్నవి. కనుక, ఈ గ్రంథకర్త యొక్కజీవి, పూర్వ జన్మము నందు క్రైస్తవ శరీరముగాను,. ఈ జన్మమునందు ద్రవిడ వెలమకాపు శరీరముగా శరీరముగా నెత్తియున్నది. పూర్వ జన్మమునందు ఈ గ్రంథకర్త క్రైస్తవ జన్మముఁ బొందిన దానిని యోగదృష్టియందుఁ జూచినను దానిని బయలుపఱచరాదని యోగ తత్త్వోపనిషత్తునందుఁ జెప్పఁబడియున్నను, దాని నిచ్చట మీకు సూక్ష్మముగాఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.





ఈ గ్రంథకర్త యొక్క పూర్వజన్మము

ఈ గ్రంథకర్త సమాధినిష్ఠయందుండునపుడు దోచిన అనేక దేవరహస్యము లలో నొకదానిని మాత్రమే మీకిప్పుడు బహిరంగముగాఁ జెప్పుచున్నారు వినుఁడు.

ఈ గ్రంథకర్త పంద్రెండు సంవత్సరములవఱకును, మానసముగా పూజఁజేసి ముగించినవెనుక, యోగాభ్యాసమును నుపదేశము పొందినప్పుడు ఈ గ్రంథకర్త యొక్క యోగ గురువులవారు యేమి చెప్పిరనగా "నీవు కొన్ని సంవత్సరముల వఱకును యోగాభ్యాసమును జేయుచు వచ్చినపిమ్మట ఆ యోగము సిద్ధియై నిష్ఠలో తానుతానై నిలచియుందువు. అట్టి సమయమున నీవు ప్రాణాయామమును జేయ నారంభింపక మునుపు కండ్లనుమూసిరెండు చేతులను జోడించి మీ గురువును నమస్కరించి స్తుతిచేసి ముగించిన వెనుక 'సగుణముగాను, నిర్గుణముగాను నుండునట్టి ఓ పరబ్రహ్మమా! ఈ జీవుఁడు గడచిన జన్మమున నేరూపమును పొందియుండెనో ఆ రూపమును ఈ దాసుఁడు దర్శించునట్లు జూపవలయు" నని పరబ్రహ్మమును స్తుతిచేసిముగించినవెనుక, ప్రాణాయామమును జేసి ముగించి కండ్లుమూసి నిష్ఠయందుండుము. అప్పుడు నీయెదుటఁ దోచునట్టి బయలునందు కొన్ని దినముల లోపల నీ పూర్వజన్మము అచ్చట కనఁబడు" నని చెప్పి వెళ్ళిరి. గురునాథుఁడు చెప్పినరీతిగాఁ గొన్ని సంవత్సరముల వఱకును, యోగాభ్యాసమును జేయుచు వచ్చి ఒక దినమున ప్రాణాయామమునుఁజేయ ఆసనముపైఁ గూర్చుండి కండ్లనుమూసి యోగగురుని స్తుతిజేసి ముగించిన వెనుక "సగుణముగాను నిర్గుణముగాను, నుండునట్టి ఓ పరబ్రహ్మమా! ఈ జీవుఁడు గడచిన జన్మమున నేరూపమును పొందియుండెనో ఆ రూపమును దాసుఁడు దర్శించునట్లు అనుగ్రహించవలయు"నని పరబ్రహ్మమును స్తుతిచేసిముగించిన వెనుక, ప్రాణాయామమునుజేసి ముగించి నిష్ఠయందుండిరి. అప్పుడు భ్రూమధ్య దోచిన బయలునందు ఏమియుఁ గనుపడలేదు. ఇట్లు, ఇరువది దినముల వఱకును పరబ్రహ్మమును స్తుతిజేసియు నిష్ఠయందు కానవచ్చిన బయలు నందు యేమియు కనుపడక యున్నందున ఇరువధి యొక్కటియవ దినమునందు ఆసనముపైఁ గూర్చుండి ప్రాణాయామమును ఆరంభించుటకు మునుపు కండ్లను మూసి గురుని స్తుతిజేసి పిమ్మట "ఓ భగవంతుడా! ఈ దాసునియొక్క పూర్వజన్మ

మెద్దియో దానిని ఇన్ని దినములవఱకును జూపించక యుండుటకుగాను దాసుఁడు, యే పాప కర్మములను జేసెనో తెలియకున్నది" యని మిక్కిలి మనస్సు నొచ్చి ఈశ్వరునకు దయకలుగునటుల, బ్రతిమాలి (వేడుకొని) ప్రాణాయామ మును జేసి ముగించి ఆనాడు నిష్ఠయందుండునపుడు నాటిరాత్రి గ్రంథకర్తకు దోచిన బయలునందు క్రిందఁ జెప్పఁబోవురీతిని గనబడెను. ఈ గ్రంథకర్త, నలుబది సంవత్సరముల వయస్సుగలవారుగాను నల్లని దేహము, బుఱ్ఱ మీసములు, స్థూలశరీరము, అయిదడుగుల యెత్తు గలవారుగానుండి, తెల్లలాగు తెల్లపాడుగుఅంగీ, తెల్లరుమాలు, కాళ్ళకు బూట్సు మొదలగువాటిని ధరించి, రెండు చిన్న బైబిల్ పుస్తకములను చేతబట్టి అచ్చటచ్చటకు వెళ్ళి **యేసునాథుఁడు ఒక్కఁడే యున్నాఁ** డని జనులకు ఉపదేశించుచు కడపట గృహమునకు వచ్చెను. అప్పుడా గృహము, తూర్పుపడమరగా రెండడుగుల యెత్తున గట్టియుండెను. వీధివాకిట సుమారు ఆరడుగుల వెడల్పును ముప్పది యడుగుల పొడుగునుగల పెంకు కప్పిన పంచయును, పంచకు మూఁడడుగుల యెత్తున చేపట్టు గోడ కట్టి యుండెను. ఆ గృహములో ప్రవేశించుటకుగాను బయట నాలుగు మెట్లుండెను. దానినెక్కి, పంచనుదాటి లోపలకు ప్రవేశించునప్పుడు, నడవయున్ను, ఆ నడవను దాటిన వెంటనే యెనిమిదడుగులు చవుకముగల ముంగిలి బయలును ఆ బయలు నకు నలుప్రక్కలయందును ఆరడుగులు వెడల్పు గల పెంకు పంచ (వసారా) లున్ను పంచలకు ఉత్తర దక్షిణ భాగమున పెంకుతో మూయబడ్డ సుమారు పది అడుగుల వెడల్పున్ను పదహారడుగుల పొడుగున్ను గల రెండు కూటము (Hall) లున్ను ఒక్కొక్క కూటము (Hall) నందును తూర్పు పడమరగా రెండు గదులున్ను ఉండెను. ఇంతియెగాక, వెనుక ప్రక్క వంటశాల యుండెను. దానిని చూడలేదు. దక్షిణ పార్శ్వమునందు కూటమునందు ఒక చిన్న మేజాయును ఆ మేజాకు యెదురుగా రెండుచేతులు గల కుర్చీ యొకటియునుండెను. ఉపదేశిగానుండిన ఈ గ్రంథకర్త అచ్చటకచ్చటకు వెళ్ళి **ఏసునాథుఁడొకఁడే యని యుపదేశముఁజేసి ముగించిన వెనుక** గృహమునకు వచ్చి మేజాయుండు కూటము వద్దకుబోయి కుడితట్టుగానుండు మేజా అరను తెఱచి చేతనున్న రెండు చిన్న బైబిల్ పుస్తకము లను ఆ అరలోనుంచి అరనుమూసి, ముంగిలి బయలు వసారా స్తంభము సమీపమునకు వచ్చి ఉపదేశి నిలిచియుండెను. అప్పుడు ఆ క్రైస్తవ శరీరమునకు భార్యగా నుండినయామె వంటశాల గదిలో నుండి వచ్చెను. ఆమె వయస్సు ముప్పది సంవత్సరములు యుండవచ్చును. ఎత్తు అయిదడుగులు ఉండవచ్చును. నల్లని దేహముఁ గుండ్రని ముఖము, రవముక్కుపుడక, రవకమ్మలతో ప్రకాశించుచు ముఖము మిగుల అందముగాను, కొంత స్థూల శరీరముగాను నుండెను. ఆమె తెల్ల పరికిణి (లంగా = పావడ) తెల్లరవిక, తెల్లవోణి (పయిట = దావణి) ధరించి

ఉపదేశి నిలిచియున్న స్తంభమునకు నెదురుగానుండు స్తంభమున ఆమె ఆనుకొని నిలుచుండెను. అప్పుడు దంపతు లిరువురును బయాస్కోపునందు పటములు మాట్లాడక ఎట్లు నిలుచుండునో అటువలెనో ఒకరితోనొకరు మాట్లాడక చూచుచు నిలుచుండిరి. 6- సంవత్సరములు, 4- సంవత్సరములు, వయస్సుగల ఇద్దరు బాలురు మోకాలు వఱకు, తెల్ల చల్లాడమును, చొక్కాయ, కాళ్ళకు బూట్సువేసికొని యుండిరి. ఈ బాలురిరువురును, స్తంభమునకు సమీపముగా నిలిచియుండు ఉపదేశి వద్దకు వచ్చి ఉపదేశికాళ్ళను కౌగలించుకొనిరి. ఇట్లు కొంతసేపు దోచి పిమ్మట అంతయు మరుగైపోయెను. నిష్ఠవదలి చూచినవెంటనే ఏమియు లేకున్నందున ఇదియే మనయొక్క పూర్వజన్మమనియు, వారలు ఆ జన్మమునందు వచ్చిన భార్య, బిడ్డలు యనియు దెలిసికొనిరి. ఒక్కొక్కరును ఈ విధముగా దెలిసికొనుటకు శక్తి గలిగియున్నను ఆశయనెడు మాయచే కట్టుబడి, మనస్సు ఎల్లప్పుడును యెండ మావులవలె చలించుచుండుట వలన, పూర్వ జన్మమును దెలిసికొనుటకు శక్తిలేని వారలమై యున్నాము. మనస్సు బయట వెళ్ళక పరమాత్మ స్వరూపము నందు లయించిన యెడల అన్నియు నెఱుంగ వచ్చును. అనగా, నిష్ఠయందు ఒకే బయలుగాఁ దోచునట్టి పరబ్రహ్మమునందు మనస్సు ఐక్యమైన యెడల ప్రపంచమునందుండు అన్ని విషయములను దెలిసికొనవచ్చును. అది యెట్లనగా, ఒక చెంబెడు పాలను గుంటలోని జలము నందు విడిచినచో అది మొదట జలములో బడునప్పుడు మిక్కిలి మందముగా పడును. అటుపిమ్మట, అది కొంచెము కొంచెమై తిన్నతిన్నగా కఱగి గుంటయందలి జలమునం దంతటను వ్యాపించి ఆ జలములోనే ఈ పాలును ఐక్యమై ఆ పాలంతయు జలస్వరూపము పొందుచున్నది. పాలు అట్లు జల స్వరూపమును పొందినవెంటనే, ఆ గుంటయందు, ఎన్ని విధములగు మత్స్యములు, నత్తలు, తాబేళ్ళు, చిన్న చిన్న పురుగులు, గవ్వలు మొదలగునవియును యున్నవో వాటినినెల్ల, ఆ పాలు ఎరుగుచున్నది. అటు వలెనే, యోగ నిష్ఠయం దుండునపుడు మనస్సు పరబ్రహ్మమునందు, ఐక్యమైన యెడల, ప్రపంచమునందుండు అన్ని విషయము లను దెలిసికొవచ్చును. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

శ్రుతి॥ "లవణంతోయ సంస్పర్శాత్ ద్రవతోయమయంభవేత్
మనో హిబ్రహ్మ సంస్పర్శాత్ తదా బ్రహ్మమయంభవేత్."

ఉప్పు జలమునందు వేసిన వెంటనే, అది కఱగి జలమగునట్లు, మనస్సు బ్రహమ్మునందు ఐక్యమైన వెంటనే ఆ మనస్సు బ్రహ్మస్వరూపమగుచున్నది. అట్లు, ఆ మనస్సు బ్రహ్మస్వరూపము కాగానే మనోమయమగు ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మస్వరూపముగానే యగును అని చెప్పబడియున్నది. కనుక,

పూర్వజన్మమున క్రైస్తవ శరీరమునెత్తి ఉపదేశిగా నుండిన ఈ గ్రంథకర్త ఈ జన్మమున ద్రవిడ వెలమకాపు కులమునందుపుట్టి, పూర్వజన్మ రహస్యమును గనుగొన గురువుచేఁ దెలిసికొని యోగనిష్ఠయం దుండునపుడు, పూర్వజన్మములో వచ్చిన భార్యాపుత్రులందరును వేరువేరుగా నేయే జన్మములను, ఎచ్చటెచ్చట యెత్తియున్నారో తెలియరాదు. యోగనిష్ఠ జేయకమునుపు పూర్వజన్మమును చూపించునట్లు భగవంతుని వేడుకొన్నందున, మునుపు జన్మమునందు వచ్చిన భార్యాపుత్రుల యొక్క రూపములను భగవంతుఁడె యెత్తి చూపెట్టెనేగాని, పూర్వ జన్మమునందున్న భార్యాపుత్రులను ప్రత్యక్షముగా వచ్చి చూపెట్టలేదు. పరమాత్మగా నుండు ఈశ్వరుఁడు ఆకాశరూపముగా నుండుట వలన ఎవరి వద్దను మాట్లాడు టకు ఆతనికి శక్తియుండఁ జాలదు. అతఁడు మాట్లాడవలయు నన్న, పృథివి అప్పు తేజస్సువాయువు ఆకాశములనెడి పంచభూతములును, సమష్టి సృష్టిగాఁజేసి, వాటిని ఒక దానిలో నొకటి జేర్చి మనవలె మానవ శరీరమును ధరించి పురుష రూపముగా అవతరించవలయును. సర్వమునకు ఈశ్వరుడుగా నుండువాఁడు మాట్లాడవలయునన్న, కండ్లు ముక్కు నోరు చెవులు దేహ చర్మము మొదలగు పంచేంద్రియములును ఉండవలయును. ఇట్టి అవయవములు లేని యెడల ఈశ్వరుఁడును మాట్లాడఁజాలఁడు. అతఁడు పురుషుఁడుగా నవతరించి నను మనవలె సాధారణమైన పురుషునిగా నతనినిఁ దలంచరాదు. అతఁడు మాయకు లోబడనివాఁడు. సకల జీవకోట్లను సమరసముగాఁ జూచునట్టివాఁడు. జీవకారుణ్యాము, దయ, కరుణ, కృప, మిక్కిలి విశ్వాసము, భూతదయ, పశ్చాత్తాపము (కనికరము) మొదలగునవి గలవాఁడై భక్తులను కటాక్షించువాఁడుగాను నున్నాఁడు. ఇట్టి గుణములు లోకమునందు ఎవరివద్ద నున్నవో యాతనిని ఈశ్వరుఁడనియే చెప్పవచ్చును. ఈశ్వరుఁడు ఇట్టివారియొక్క పాదధూళినెత్తి ఒక బంగారు డబ్బియందుంచి, వారు దానిని పూజ చేయుచు వచ్చుచున్నారని శ్రీ భగవద్గీత యందుఁ జెప్పఁబడి యున్నది. లోకమునందుండెడి జనుల కెల్లరకును ఇట్టి గుణములు లేక, దీనికి ప్రత్యక్ష విరోధముగానుండి, పుత్ర పౌత్రాదులచేతను ధనాశయనెడి పిశాచాదులచేతను పీడింపఁబడి ప్రతిదినము రెండబద్ధములనైనను జెప్పి ధనమును సంపాదించి భార్యాపుత్రులకు ఆస్థిగా సేకరించి యుంచి, ప్రతిదినము ఇరువదినాల్గు గంటల కాలమునందునను నిమిషమాత్రముకూడా ఈశ్వర ధ్యానమునం దిచ్చలేక, దినమంతయు వారి స్వంత వ్యవహారముల యందును, వ్యర్థమైన (పనికిరాని) మాటల యందును కాలమును గడపుచు వచ్చుటవలన, దుర్లభమైన మానవ శరీరమును వ్యర్థము జేసికొనుచున్నారు. కనుక, మనము జన్మమెత్తినందుకు ఇకముందు నెత్తబోవు జన్మమున చావు పుట్టుకలు

లేకుండునటుల జేసికొనఁ బ్రయత్నింప వలయును. చావు పుట్టుకల కంతయు, ఆశాపాశ లనెడి మాయయే కారణభూతముగా నున్నది. అట్టి ఆశాపాశల నెల్లను తెగనఱుకుటకు ఈ **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** గ్రంథమే వజ్రాయుధముగా నున్నది. కనుక, సంసారమనెడి సముద్రమును దాటి మోక్షమనెడి గృహమును బొంద వలయుననెడి ఇచ్ఛగలవారలకు ఈ గ్రంథమొక్కటే చాలును.

ఈ గ్రంథమును చదివినంత మాత్రముననే ప్రపంచ విషయ, వ్యాపారములును మనో వికారములును, బాగుగా దెలిసికొందురు. వాటిని దెలిసికొనిన వెనుక సర్వ కాలముల యందును వేదాంత విచారణ చేయుచు వచ్చెడి వారెల్లరును "ఓహో! ప్రపంచ విషయ ధర్మము ఇంతేనా" యని సకల విషయముల యందుండి విరక్తి గలిగి అన్ని విచారములను వదలి మోక్షమనెడి యిల్లును జేర ప్రతి పురుషుఁడును ప్రయత్నించును. భార్యగారు శివసాయుజ్య పదవిని పొందిన వెనుక ఈ గ్రంథకర్త కౌపీనధారియై బయలుదేరి చెన్నపురి వ్యాసర్పాడి యనెడి గ్రామపు తోటలో నుండిన ఆశ్రమమునకుఁబోయి చేరిరి. ఆ యాశ్రమము ఈ గ్రంథములో 85-వ పుటయందు జూపెట్టియున్న గ్రంథకర్త యొక్క పత్నిగారి పటమునకు ఎడమచేతి వైపునఁ జూడవచ్చును. ఈ యాశ్రమమునందు కొన్ని దినములు నివసించి పిమ్మట కడప వచ్చి చేరిరి. మరల అచ్చటనుండి కడపకు నలుబది మైళ్ళ దూరమున నాలుగు పర్వతముల మధ్య నుండు గడికోట యనుచోట **"సామిసాని వీరనాగిరెడ్డి"** గారి స్థలమునకుఁబోయి చేరిరి. ఈ గ్రంథకర్త గృహస్థాశ్రమము నందుండి యోగ సాధనను జేయుచు వచ్చినందున మానవులెల్లరును సంసారము నందుండియే అన్ని పూజలును, జపములును, యోగ సాధనలను జేయుచు రావలయునని జూపెట్ట ఈ గ్రంథకర్త యొక్క భార్యగారు ఈ గ్రంథమునందు దృష్టాంతముగాఁ జూపఁబడి యున్నది. ఈ గ్రంథకర్త గృహమునందుండి బయలు వెడలిన వెనుక తమ అనుభవసిద్ధిని ఉపదేశముగాఁ జెప్పుటకుగాను ఆయా సందర్భములకుఁ దగిన రీతిగా కావలసినట్లు ఛాయాపటము (ఫోటోలు) తీసి ఈ గ్రంథమునందుఁ జూపెట్టఁబడి యున్నవి.

✣ ✣ ✣



✥ వేదాంతోపన్యాసముల యొక్క ఫలములు ✥

లోకమునందుండు జనులలో కొందఱు, ఎల్లప్పుడు పురాణములను, కాలక్షేపములను విని, కాలమును గడుపుచు వచ్చుచున్నారు. కొందరు మఠముల యందు నడచుచుండెడి వేదాంతోపన్యాసములను వారమున కొకటి లేక రెండు పర్యాయములు విని కాలము గడుపుచు వచ్చుచున్నారు. కనుక,

"అపివర్ష సహస్రాయుః శాస్త్రాంతం నాధి గచ్ఛతి
విజ్ఞేయోక్షర తన్మాత్రే జీవితంచాపి చంచలం
విహాయ శాస్త్రజాలాని యత్ సత్యం తదుపాస్యతాం."

అనెడి పైంగలోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా లోకమునందు సముద్రమువలె అనేక శాస్త్రములు అపరిమితముగా నున్నవి. ఒక్కొక్క మనుష్యుఁడును వెయ్యి సంవత్సరముల వఱకును జీవించియుండి శాస్త్రములను చదువుచుండినను ఆ శాస్త్రములు సంపూర్తి కాఁజాలవు. కనుక,

"అనుభూతిం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే
ప్రతిబింబిత శాఖాగ్ర ఫలాస్వాదన మోదవత్."

స్వానుభవము లేని వేదాంత శాస్త్ర విచారణ వలన నేను బ్రహ్మమును దెలిసికొంటినని సంతోషపడువాండు పిచ్చివాఁడును మూఢుఁడునే యగును. ఇట్టివాఁడు ఒక కోనేటి సమీపముననుండు మామిడి వృక్షములలోనున్న ఫల వర్గములు కోనేటి జలములో దోచినప్పుడు, అందు గనఁబడెడి ఫలములను జూచి, దానిని తాను చేకొని, భుజింపవలయునని తలఁచి సంతోషపడువానివలె నగుచున్నాఁడు. కనుక, ఎన్ని సంవత్సరములు వేదాంత శాస్త్రములను చదువుచు, వినుచు వచ్చినను గురుకటాక్షము పొంది స్వానుభవమును గాంచనిచో ప్రయోజనము లేదు. కాబట్టి.

శాస్త్ర విచారణలను వదలి మన జీవితకాలము మిక్కిలి స్వల్పముగాను, తామరాకుమీఁదనున్న జలబిందువు వలెను నున్నదని దలఁచి పరిపరి విధముల కోతి వలెఁ బరువిడు చుండెడి మనస్సును అట్లు బరువిడనియ్యక అతి తీవ్రముగ నిలుపుదల జేయుటకుగాను, ఆ మనస్సును బ్రహ్మ సూత్రమువలన (నూలు వలన) గట్టిగ బిగగట్టి, ఒకే నిలకడలో నిలిపి పిమ్మట ఆయొక్క నిలకడను గూడా శూన్యముగాఁజేసి తన్నుదాను మఱచి బ్రహ్మానంద సుఖమును బొందుటకుగాను అనేక గురురహస్యములను ఈ గ్రంథమున వ్రాసియున్నాము. వాటిని దెలిసికొని స్వానుభవమునకు దేవలయునని ఈ గ్రంథమును చదువు వారల నెల్లరను ప్రార్థించెదము.

✣ ✣ ✣

దుర్మార్గ గుణములను బోగొట్టు నుపదేశములు

"అర్థాగృహే నివర్తంతే శ్మశానే మిత్రబాంధవాః
సుకృతం దుష్కృతంచైవ గచ్ఛంత మనుగచ్ఛతి."

ద్రవ్యమును సంపాదించి ధర్మముచేయక గృహము నందుంచిన యెడల మరణము నొందునపుడు ఆ ద్రవ్యము ఇంట నుండునేగాని తనతోఁకూడ వచ్చునది కాదు. భార్యాపుత్రులును బంధువులును స్నేహితులును స్మశానము వఱకు వచ్చి కొఱవి పెట్టునంతవఱకుండి మరల వెళ్ళువారేగాని తమతోఁగూడా వచ్చువారుకారు. అయితే యేది వారితో గూడా వచ్చుననగా, తమ చేతులారా దానమిచ్చునట్టి పుణ్యము. పలువురతో విరోధించి చేసికొన్న పాపము. ఈ రెండును మాత్రమే వారివెంబడినంటి, తన నీడ తనతోగూడా వచ్చునట్లు, పుణ్య పాపములు రెండును వారితోకూడనే పోవును; నిష్కామ్య పుణ్యమును చేసినచో యోగుల యింటి యందును, కామ్యపుణ్యమును చేసినచో రాజుల యింటియందును, లేక వేదపారాయణముఁజేయు బ్రాహ్మణుల యింటియందును బుట్టి,అచ్చటనుండి, నిష్కామ్యపుణ్యములను జేయుచు వచ్చినచో జన్మాంతరమున మేలైన పదవియగు మోక్షమనెడి గొప్ప గృహమును బొందఁగలరు. కనుక, ఎప్పుడును ఈశ్వరార్పణ గానే ధర్మములను జేయుచురావలయును. పాపము చేసినవారు, తాము యిప్పుడు యెత్తియున్న జన్మముకంటెను మిక్కిలి తక్కువ జన్మము నెత్తుటకుగాను కేవల హీనమైన యెనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాసులయొక్క నానా యోనులయందు పోయి పుట్టిపుట్టి, చచ్చిచచ్చి నరకమునకుఁ బాత్రులగుచున్నారు. కాఁబట్టి, స్త్రీ పురుషులందరును యేకాలము నందైనను అనగా, ఎప్పుడును పాపకర్మములను జేయక పుణ్య కార్యములనే చేయుచు రావలయును.

"అనిత్యాని శరీరాణి విభవో నైవశాశ్వతః
నిత్యం సన్నిహితో మృత్యుః కర్తవ్యో ధర్మసంగ్రహః"

శరీరము నశించిపోవునట్టిది. సకల సంపదలు శాశ్వతముగా నుండునవికావు తన్ను దీసికొనిపోవుటకుగాను మృత్యువు యెప్పుడును కాచుకొనియే యుండును. కాఁబట్టి, ఎల్లప్పుడును ధర్మమునే చేయుచు రావలయును. ధర్మము చేయుటయే గాక సత్యముగాను నుండవలయును.

సత్యము జయమును నిచ్చునది. సత్యమే జీవునికి ఆధారముగానున్నదని తలచువారు నిజముగా సిద్ధిపొందుదురు. అన్నిటికంటెను సత్యమే మేలైనది. దాని మధురత్వమును అనుభవించేయే తీరవలయును. సత్యమును వినా రక్షించునది లోకమున మరియెద్దియూ లేదు. పరిహాసమునకైనను లేక కలలోనైనను అసత్య మాడక యుండవలయును. అనగా, ఎప్పుడును అబద్దములను జెప్పక సత్యము గానే యుండవలెను. సత్యమే భగవత్స్వరూపము. సత్యస్వరూపుఁడైన భగవంతుఁడు సత్యముగా నుండువారికే కానవచ్చును. కనుక, సత్యముతో నుండి భగవంతుని పూర్ణభక్తితోఁ బూజచేయవలయును. ఈ కలియుగమునందుండు మానవుల కెల్లను భక్తియొక్కటే మోక్షమును ఇచ్చును. ఇతరులు మెచ్చునట్లుగా దేవతా పూజలను జేసినయెడల యేయొక్క ఫలమును సిద్ధింపఁజాలదు. నూనెలేక దీపము మండకయుండునటుల, మానవులకు భగవద్భక్తిలేనిచో, మోక్షమును బొందఁజాలరు. భగవంతుని ఆజ్ఞకు విరోధముగా నుండు మానవులయొక్క ఆజ్ఞకు యెప్పుడును లోబడియుండరాదు.

ఈ గ్రంథమునందుఁ జెప్పియున్న ఉపదేశ మంత్రములను దెలిసికొని, నిర్జన ప్రదేశమునకు వెళ్ళి అనగా, జనులు లేనట్టి స్థలమునకు వెళ్ళి ఆ మంత్రము లను జపముచేయుచురావలయును. దైవభక్తియు పెద్దల సహవాసమును మోక్షమునకు ముఖ్య సాధనములు. ఏ చెడ్డ తలంపును మనస్సునకు లేక అంతశ్శుద్ధిగానుండి భగవంతుని స్తుతి చేసినచో, వానిమీఁద భగవంతునికి కృప గలుగును. దృఢమైన భక్తి విశ్వాసములును, నిశ్చలమైన ధ్యాననిష్ఠను మాకు దయ చేయవలయునని భగవంతుని ప్రార్థన చేయవలయును. అప్పుడు ఆ భగవంతుడు మీ యిష్టప్రకారము అనుగ్రహించును. భక్తివలన మనసు పరిపక్వమైన వానికి-నెప్పుడైన నొకదినమున, భగవంతుని నిజ స్వరూపము కనఁబడును. భగవంతుని మీఁద దృఢ భక్తి, విశ్వాసము లుండినచో నెటువంటి ఆపదయైనను దొలగిపోవును. ప్రపంచ విషయమునందు నెంతటి ఆశనుంతురో, అంతటియాశలను, భగవంతుని మీఁద త్రిప్పవలయును. రుచులన్నిటి లోను భక్తి రుచియే మిగుల శ్రేష్ఠమైనది. ఫలాపేక్ష లేనివారుగానుండి భక్తి శ్రద్ధలతో భగవంతుని సేవించవలయును. భగవంతుని మనము యే రూపముగాఁ దలచుచున్నామో అదే రూపముగా దర్శనమిచ్చును. సకల వస్తువులయందును భగవంతుఁ డున్నాఁడని విశేష భక్తితోఁ

దలంచువారికే నిజమైన భక్తిగలుగును. అజ్ఞానములో మునిగి నూరుసంవత్సరము లుండుటకంటెను జ్ఞానముతో ఒక దినముండుట చాలును. భగవంతుఁ డిచ్చట లేఁడని తలఁచి, మరుగుగానుండి పాపకార్యములను జేయకూడదు.

గీ॥ దినము రాత్రియు ఋతువులు ✦ మనుజుచేయు
సుకృతమును దుష్కృతంబును ✦ జూచుచుండు
గాన, నెంతరహస్యంపు ✦ కార్యమైన
నొరు లెఱుంగరు న న్నని ✦ యునికి తగదు. - భారతము

ఆత్మసుఖమును పొందిన మనుజుఁడు, విషయ సుఖమును కోరఁజాలఁడు. భగవంతుడు నూరుకోట్ల నామరూపములతో నున్నాఁడు. నిప్పును తాకుటకు ఎంత భయమో, అంత భయముగా పాప విషయమునందుండవలయును. ఇట్లుండి, బంగారంపై నెంతప్రీతిని నుంచెదమో అంత ప్రీతిని భగవంతుని మీఁద నుంచవలయును. అన్ని తలంపులను విషమునకు సమానముగాఁ దలంచ వలయును. ఆశ యనునది పిశాచమువంటిది. కనుక, సకల ఆశలను వదలివేయ వలయును. ఆశయనెడి వేఱు అనేక జన్మజన్మములుగా మనలను వెంబడించియే వచ్చుటవలన, సంసారమనెడు అడవిమధ్య మనలను దెచ్చి నిలుపుచున్నది. ఈ సంసారమనెడి అడవిలో, భార్యయే పెద్ద వలగాను, పుత్రులే శత్రువులుగాను, ధనమే అగ్ని జ్వాలలుగాను నున్నవి. ఈ ధనమువలన, తండ్రి, కుమారులు, సహోదరులు, స్నేహితులు, బంధువుల మొదలగువారందఱును విరోధులగు చున్నారు. అల్పబుద్ధిగలవారు భార్యాపుత్రాదుల సౌఖ్యములను గోరుచున్నారే గాని భగవంతుని యందు ప్రీతినుంచి పూజించుటలేదు. అగ్ని అన్ని వస్తువులను భస్మము చేయునట్లుగా, తలంపులు మానవసంతతిని భస్మము చేయుచున్నవి. ఆశగలవాఁడు ధనవంతుఁడుగా నుండినను వాఁడు దరిద్రుఁడేను, తాను చేసిన పాపకార్యములను ఇతరులతోఁజెప్పి పశ్చాత్తాపపడి మరల చేయక యున్నయెడల పాపము నాశమొందును. తల్లిదండ్రాదుల యొక్కయు, బంధుమిత్రాదుల యొక్కయు, సౌఖ్యమునకుగాను కష్టపడక, తన ప్రాణ ప్రయాణ కాలమునకు గావలసిన సాధనలకుగాను బ్రయత్న పడవలయును. ఈ దేహము ఈక్షణమో, ఇంకను కొంతసేపటికో, నేఁడో, రేపో, లేక మరుఁనాడో మన్నగుట నిజమని దలఁచి జాగ్రత్తగా నుండవలయును. మనము ఇంతగా కొనియాడెడి యీ జగమంతయు స్వప్నముగాఁ గనుపడుచున్నది. నీ కన్నులైనను, లేక చేతులైనను, మంచి విషయములకు అడ్డుపడెనేని ఆ కన్నులను పెఱికివేయవలెను. చేతులను నఱికి వేయవలెను. మానవుని శరీరము యెముక, మాంసము, తోలు, నెత్తురు, చీము, మల మూత్రములు వీటితో నిండిన, తోలు (బాండపు) బొమ్మగా నున్నది. ... పెరుగుట, వ్యాధి సంభవించుట,

మృతినొందుట మొదలైనవియును దుఃఖమైనవేను, మధురమైన పదార్థము నందు ఒకచుక్క విషముపడినచో, దానిని దెలియక భుజించిన యెడల ప్రాణము పోవును. అట్లుండగా, లెక్కలేని పాపములను జేసి, విషమునకు సమానమైన విషయ సుఖములను అనుభవించుచుండువారు ఏ గతిని పొందగలరు? సకల ప్రాణు లును మనవంటివేయని తలఁచి జీవహింసను జేయక ఉండవలయును. జీవహింస చేయక యుండినయెడల శీఘ్రముగా భగవంతుని సమీపమునకు వెళ్లుదుము. భూతదయ యుండినచో ఇంద్రియ చేష్టలును, క్రోధమును వీడును (దూర మగును). జీవహింస, వ్యభిచారము, దొంగిలించుట, త్రాగుట, మాంసమును భుజించుట, ఈ యైదును దేహమువలన చేయు కార్యములుగా నున్నవి. అబద్ధము చెప్పుట, లేని విషయములను కల్పించి చెప్పుట, దూషించుట, వృధాగా మాట్లాడుట, యీ నాలుగు పాపకార్యములను నాలుకవల్ల గలుగు కార్యములుగా నున్నవి. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సర, దంభ, దర్ప, ఈర్ష్య, అసూయ యనెడి పది చెడుగుణములను, దుర్మార్గ కార్యములను మిగుల శీఘ్రముగా చేయించుటకు, మనస్సే కారణముగా నున్నది. ఇట్లు దుర్మార్గ విషయములలోఁ బరువిడుచుండెడి మనస్సును లాగిపట్టి మంచి కార్యములను జేయుటలో ప్రవేశింపఁజేయవలెను. అట్లు జేసినచో భగవత్స్వరూపమునందు మనస్సు లయమగును. నిదానము (శాంతి) గలవాఁడే బలముగలవాఁడు. కప్పుపోయిన యింటిలో ఎట్లు వాన చుక్కలు పడునో అటువలెనే, జాగ్రతలేని మనస్సునకు చెడ్డగుణములు వచ్చుచునే యుండును. మానవులు ముత్యములకు గాను ఆశబడి, మిగుల కష్టముతో ప్రాణము పోవునట్లుండినను గూడ తెగించి మిక్కిలి భయంకరమైన సముద్రములోదిగి ముత్యపు చిప్పలను ఎత్తునట్లుగా, అంత కష్టములో భగవంతుని దర్శింపవలయునని తలఁచు మానవుఁడు శ్రద్ధ, భక్తి కలుగుటకుగాను అనేక కష్టములను ననుభవించియే తీరవలయున, సర్వమును దెలిసినవానివలె అభినయించు మానవుఁడు నీచగుణములు గలవాఁ డేను. సంతోషము, మంచి విషయములయందుండి ఉద్భవించును. దుఃఖము చెడు విషయములయందుడి పుట్టును. ప్రీతిచే కోపమును, మంచిచే చెడుగుణము లును, ధర్మముచే లోభ గుణములును, విచారణచే మోహమును, సత్యముచే అసత్యమును జయించవలయును. మంచి సహవాసము దొరకనిచోయే యితర సహవాసమును చేయరాదు. దుష్టులను జూచినయెడల భయపడవలయును. అనేక దేశములను జయించినవాఁడు వీరుఁడని పేరుపొందును. కాని, తన ఇంద్రియములను జయించినవాఁడు బ్రహ్మాండమునంతయు జయించినవాఁ డగును. ఇంద్రియము లను, మనస్సును తన అభ్యాసయోగములవలన జయింపవలయును.

ధనవంతుడు మోక్షమును పొందుట ఎట్లుండుననగా, సూది బెజ్జమునందు ఏనుగ దూరుచందంబున నుండును. అనగా, ధనవంతుఁడు మోక్షమును పొందుటయు

లేదు; సూది బెజ్జములో ఏనుగ దూరుటయులేదు, ధనవంతుఁడు ఎల్లప్పుడును ధనమునందే ఆశగలిగియుండునేగాని మోక్షముపై నాశగలిగి యుండఁడు. మనము చేయునట్టి మంచి, చెడ్డలు ఈ రెండును మాత్రమే మనతోఁగూడ మననీడవలె వచ్చుచునే యుండును. కనుక, కల్మష గుణములనెల్లను దూరముగాఁజేయుచు రావలయును. దొంగతనమును, అబద్ధమును వదలిబెట్టవలయును, ఇతరులను పరిహసింపరాదు. ఏలననగా, పరిహాసము చేయు తప్పులు నీయందుండకపోవు. కామక్రోధాదులను వదలిపెట్టవలయును. ఈ కామక్రోధాది గుణములను యీ గ్రంథమున చెప్పియున్నాము. సకల ఆశలను తన ప్రాణమునకు విషమువలె నున్నవి. ఆ యాశలే జనులకు మిక్కిలి ముఖ్యమైనవిగా నున్నవి. వాటివలన కీడు వచ్చునని తలంచరు. కోపముతో మాట్లాడు పలుకులన్నియు పదునుగల బాణమునకంటెను వాడియైనవి. నరకమునకు పోవుమార్గము మిగుల విశాలముగా నుండును. మోక్షమునకు దారిజూపెడి త్రోవ మిగుల ఇరుకుగా నుండును. బాలురకు సంసారసుఖ రుచి దెలియనట్లు, ప్రపంచ సుఖమునందుండు వారికి బ్రహ్మానంద సుఖము దెలియరాదు.

పరం, నిత్యానందం, ఇహం క్షణభంగురం, దుఃఖమునకు కారణము పాపము. సుఖమునకు కారణము పుణ్యము. బాల్యమున ఆటలయందును, యౌవనమున స్త్రీలయందును, ముసలితనమున భార్యా పుత్ర పౌత్రాదుల యందును, బంధువుల యందును విశేష ఆశగలిగినవారుగానుండి, కాలమును వృథాపుచ్చుచున్నారు. విద్య, ధనము, కీర్తి, పరివారములు మొదలగునవి ఎంత యున్నను, మరణకాలమునందు రక్షింపవు. కనుక, మరుజన్మము రాక యుండుటకుగాను, మొట్టమొదట ఈ గ్రంథకర్త మానసపూజ చేసిన రీతిని పండ్రెండు సంవత్సరముల వఱకును మానసముగా పూజచేయుచువచ్చినచో ఈ జన్మమునందే యోగము సిద్ధించి, మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్య పదవిని బొందవచ్చునని తెలిసికొనుఁడు.

ఈ గ్రంథకర్తయొక్క పూర్వజన్మ, ఈ జన్మ చరిత్ర.

సంపూర్ణము

✣ ✣ ✣





తత్సత్

శ్రీ పరబ్రహ్మణే నమః

జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము

గ్రంథ ప్రారంభః

శ్రీ సద్గురు నిర్గుణ పూజ

"యస్యాంత ర్నాదిమధ్య నహికర చరణం నామగోత్రం నసూత్రం నోజాతిర్నైవవర్ణా నభవతి పురుషో నచస్త్రీ నాకారం నోవికారం నహిజనిమరణం నాస్తిపుణ్యం నపాపం నోతత్త్వం తత్త్వమేకం సహజసమరసం సద్గురుంతం నమామి"

"పూర్ణస్యావాహనం కుత్ర సర్వాధారస్య సాసనమ్
స్వచ్ఛస్య పాద్యమర్ఘ్యం చ శుద్ధస్యాచ మనంకుత:
నిర్మలస్యకుత స్స్నానం వస్త్రం విశ్వోదరస్యచ
నిరాలంబస్యోపవీతం రమ్యస్యా భరణం కుత:.

నిర్లేపస్యకుతో గంధః శబ్దాతీతస్య చక్షతాః
నిర్వాసనస్య కింపుష్పం బుద్ధ్యతీ తస్యధూపనమ్
సాక్షాత్ జ్ఞానస్వరూపస్య కుతోదీప ప్రభాభవేత్
నిత్యతృప్తస్య నై వేద్యం తాంబూలంచ కుతోహరే:

ప్రదక్షిణ మనంతస్యా ద్వితీయస్య కుతోనతిః
వేదవాచా మవేద్యస్య కుతస్స్తోత్రం విధీయతే
స్వయంప్రకాశమానస్య కుతో నీరాజనం విభోః
అంతర్బహిశ్చ పూర్ణస్య కథ ముద్వాసనం భవేత్.

ఇయమేవ పరాపూజా సర్వావస్థాసు సర్వదా
ఐక్యబుద్ధ్యాతు దేవేశే మనోదేవో నివేశయేత్
నాహం దేహో నచ ప్రాణాః నేంద్రియాణి తథైవచ.

న మనశ్చ న బుద్ధిశ్చ నైవచిత్త మహంకృతిః
నాహం పృథ్వీ చ సలిలం నవహ్ని ర్నానిలోపిఖమ్
న గంధో న రసం రూపం స్పర్శశ్మబ్దశ్చ నాస్మ్యహం
అద్వైతం పరమానన్దం సత్యం బ్రహ్మాస్మ్యహం సదా.

మ. చిరమై నిర్మలమై మహావిభవమై ✦ చిన్మాత్రమై సత్యమై
పరమై సంతత సంయమీశ్వర మనః ✦ ప్రత్యక్షమై నిత్యమై
దురితారణ్య దవార్చియై మదిని భ ✦ క్తుల్గోరు నర్థంబునై
స్థిరభావంబునఁ దోఁచుబ్రహ్మము మదిన్ ✦ సేవింతుఁ దత్త్వార్థినై

చ. అవిమలభక్తి నెవ్వనిమమ ✦ హాత్మలు చిత్తములందుఁ జేర్చి బా
హ్యావిరతిఁ బూని సత్కృతి స ✦ మర్పణ లొప్పఁగ నర్థిఁజేయుచుం
దవిలి సమాధియోగమునఁ ✦ 'దత్పరులై భజియించి మృత్యుపా
శృంఖలుపై సుఖింతు రనిశంబును ✦ నాహరి కేను మ్రొక్కెదన్.- ఫణిభట్టు

ఆది మధ్య అంతములేనివాఁడును, శిరస్సు కండ్లు ముక్కు నోరు చెవులు కాళ్ళు మొదలగు అవయములు లేనివాఁడును, శివ విష్ణువులనెడి పేరును గోత్రములును, బ్రహ్మక్షత్రియ వైశ్యశూద్ర చండాలురనెడి జాతులును, ఎరుపు తెలుపు నలుపు పచ్చ నీల వర్ణములనెడి పంచ వర్ణములు లేనివాఁడును, స్త్రీయును పురుషుఁడును నపుంసకుఁడునుగాక యుండువాఁడును, చావు పుట్టుకలును పుణ్య పాపములును లేనివాఁడుగాను, సర్వ వస్తువులయందును సమరసముగా నిండి యుండువాఁడుగా నుండు పరమాత్మ యగు నిన్ను ఏ విధముగా నెఱుఁగఁగలను? సమస్తాధారుఁడ వగు నీకుఁ దగిన ఆసనమును (పీటను) నేవిధముగా నియ్య గలను? స్వయం ప్రకాశముగానున్న నీకు అర్ఘ్య పాద్యములను ఏ విధముగా విడువగలను? అన్నిటిని బరిశుభ్రముగాఁ జేయునట్టి నీకు అరచేతిలోని తీర్థముతో ఆచమనము నేవిధముగాఁ జేయుదును? ఏమైలను లేక పరిశుభ్రముగాఁ బ్రకాశించుచున్న నీకు ఈ బయలునందును ఉదకముచే స్నానము నేవిధముగాఁ జేయింతును?

ప్రపంచముకంటెను గొప్పగానున్న నీకుఁదగిన వస్త్రమును ఎచ్చటనుండి యెట్లు దెచ్చి యలంకరింపఁగలను? నీ విషయమును గురించి విచారించి చూడగా నేజాతిఁవాడని తెలియని నీకు యజ్ఞోపవీతమనెడి జందెమును ఏ విధముగా సమర్పించగలను? ఏ రూపమును లేక బట్టబయలుగా నుండునట్టి నీకు మంచి యలంకారములను ఏ విధముగాఁ జేయుదును? దేనికిని అంటని యట్టి నీకు కావలసినపూజను ఏ విధముగా నారాధింతును? ఎవరికిని అగుపడని నీకు ధూపమునునేవిధముగా వేయగలను? సూర్య చంద్రాదులను ప్రకాశింపఁ జేయు నట్టి శక్తిగల నీకు నేతితో దీపారాధనను నేవిధముగా వెలిగింతును? శరీరమేలేక యుండువాఁడవుగా నుండునట్టి నీకు ఏ మంత్రమువలన, ఏ పుష్పములనెత్తి యెట్లు అర్చన చేగలను? అంతటను నిండి పరిపూర్ణముగాను నిత్యతృప్తుడవుగాను నున్న నీకు స్వల్పమైన ప్రసాదములను, నైవేద్యములను నెట్లియ్యఁగలను? ఎల్లప్పుడును ఆనందముతో నిండియున్న నీకు తాంబూలమును నేవిధముగా నియ్యఁగలను? నీకు నీవే స్వయం ప్రకాశుఁడవుగా నున్న నీకు నీరాజనము నేవిధముగా విడువఁ గలను? ప్రపంచమంతయు శరీరముగా ధరించియుండు నీకు ప్రదక్షిణము నేవిధముగాఁజేయుదును? నీ వనియు, నేననియు నెట్టి భేదమును లేక అద్వైత వస్తువుగానున్న నీకు రెండు చేతులను జోడించి నమస్కారమును నేవిధముగాఁ జేయుదును? సరస్వతి మొదలగువారి వాక్కులచే(కే) యందని నిన్ను ఏ విధముగా ఏ వాక్కు వలన నేను స్తుతి చేయుదును?

శ్రుతి॥ "తస్యనిశ్చింతతా ధ్యానం। సర్వకర్మ నిరాకరణ మావాహనం। నిశ్చయ
జ్ఞాన మానసం। ఉన్మనీభావః పాద్యం సదాఽమనస్క మర్ఘ్యం
సదా దీప్తి రసామృత వృత్తిః స్నానం సర్వాత్మభావనా గంధః
దృక్స్వరూ పావసాన మక్షతాః। చిదాప్తిః పుష్పః చిదగ్ని స్వరూ
పం ధూపః। చిదాదిత్య స్వరూపం దీపః। పరిపూర్ణ చంద్రామృత
స్యైకీకరణం నైవేద్యం। నిశ్చలత్వం ప్రదక్షిణం। సోహం భావో నమ
స్కారః। మౌనంస్తుతిః। సర్వసంతోషోవిసర్జనమితి."

అనెడి మండల బ్రాహ్మణోపనిషద్వాక్యరీతిగా, సంధ్యావందనము, జప తపములు, పూజలు, మంత్రములను జపించుట మొదలగువాటి నన్నిఁటి యందును నేదియుఁజేయక విడిచిపెట్టి ఊఱక నిశ్చింతగానుండి, పరమాత్మను ధ్యానము చేయుటయే ఆవాహనము; ఎచ్చటను కొరతలేక పరిపూర్ణముగా నిండియుండెడి పరబ్రహ్మమే సత్యము. జగత్తు మాయ అను విషయమును గట్టిగాఁ దెలిసికొనుటయే ఆసనము; తదేక ధ్యానమనెడి ఉన్మత్తతచే నుండుటయే పాద్యము; ఏ మంచిచెడ్డ తలపులును మనస్సునకు లేక, మిక్కిలి నిశ్చింతగా నుండుటయే రెండు చేతులతోను జలమునెత్తి అర్ఘ్యము విడుచుట; మనస్సునకు

ఎఱుక మఱుపులు లేకయుండుటయే అరచేతిలో జలము విడిచి ఆచమనము జేయుట; జాతిభేద మతభేదముల నంతయు పాటింపకుండుటయే జ్ఞానము; కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, చేతులు, కాళ్ళు మొదలగు ఇంద్రియములను, మనస్సు బుద్ధి చిత్త అహంకారములనెడి అంతః కరణములను వాటి వాటి యిష్టానుసారముగా బోనియ్యక త్రిప్పుకొనుటయే శౌచము. దేనిని జూచినను బ్రహ్మ స్వరూపమే యని తలచి, పిమ్మట దానిని గూడ దలచక యుండుటయే గంధము. తన దృష్టిని సర్వదా పరబ్రహ్మమని చెప్పెడుబట్టబయలు నందు జేర్చుటయే అక్షతలు; ఆత్మను దర్శింపవలయుననెడి కోరికయే జ్ఞానము; ఈ జ్ఞానమే పుష్పము; యేయిచ్చను లేక ఆత్మయే తానని నిశ్చయించుకొనుటయే ధ్యానము; మనస్సు బుద్ధి చిత్త అహంకారములకు గల చేష్టలన్నియు తన్ను వదలి తొలగిపోవుటయే నిన్ను విశేష భక్తితో బూజించుట, మనస్సు బుద్ధి మొదలగు వాటిని అటు నిటు చలింపనియ్యక స్థిరముగా నుండుటయే జ్ఞానాగ్ని, ఈ జ్ఞాన మనెడి అగ్నియే ధూపము, నేను దేహముకాదు జీవుడు కాదు. మనస్సు కాదు. ప్రపంచమంతయు నేనుకాదు. కనుక, వీటినన్నిటిని దెలిసికొనునట్టి వివేకమే జ్ఞాన సూర్యుడనబడును. ఇట్టి జ్ఞానసూర్యుడే దీపము. నేనే బ్రహ్మము బ్రహ్మమే నేనని తలచి బ్రహ్మమునందు ఐక్యమగుటయే నైవేద్యము. సర్వపరిపూర్ణ సాక్షియై యుండు ఆత్మతోగలిసి అటునిటుగదలక యుండుటయే ప్రదక్షిణము. ఇక ముందు జెప్పబోవు "హంస" సూత్రమును దెలిసికొని "సోహం" అనెడి మంత్ర ములు జపించుచుండుటయే ధ్యానము. అనగా, మనస్సు ఒక మంత్రమును జపించు చుండుటయే ధ్యాన మనబడును. లవణము (ఉప్పు) జలమునందు వేసిన వెంటనే అది కఱగి యెట్లు జలస్వరూపమును గాంచుచున్నదో అటువలెనే, నీ నామ సంకీర్తనలను భజించువారిక మనస్సు, నీలో నైక్యమై ఆనందమును పొందును. అంతటను పరిపూర్ణముగా నిండియుండెడు పరబ్రహ్మమును స్తుతించుచుండుటయే జపము. ఏ తలంపులును, ఏ ధ్యానములను లేక మౌన ముగా నుండుటయే నిన్ను విశేషముగా స్తుతిచేయుట, రెండు చేతులను జోడించి నమస్కారము చేయుటయే జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యము, శరీరము లోపల నుండు మనస్సు, బుద్ధి చిత్త, అహంకారము లనెడి నాలుగు పదార్థముల యొక్కయు, కండ్లద్వారా బయట జూచునట్టి అనేక పదార్థముల యొక్కయు నామ రూపములన్నిటిని బూర్తిగా వదలి, ఖండముగాక అఖండముగా నుండు పర బ్రహ్మమునందు ఐక్యమగుటయే మోక్షము.

శ్రుతి॥ "అజాత మభూతం సుప్రతిష్ఠిత మప్రాణమముఖసుశ్రోతమవాగమఽతేజస్క మచక్షుష్క మనామ మగోత్ర మశిరస్కమపాణి పాద మస్నిగ్ధ మలోహిత మప్రమేయ మహ్రస్వ మదీర్ఘ మస్థూల మనణ్వనల్ప మపారమనిర్దేశ్యం"

అనెడి సుభాలోపనిషద్వాక్య రీతిగా, ఇట్టి పరబ్రహ్మము పుట్టుటయు జచ్చుటయు లేక యుండునది ఇది. దేవాలయములలో ప్రతిష్ఠింపబడినయట్టి విగ్రహములవంటిది కాదు. ఈ పరబ్రహ్మమునకు ముఖము, చెవులు, నోరు, మనస్సు, బుద్ధి, నేత్రములు మొదలగునవి ఏమియును లేవు మరియు రామకృష్ణ గోవింద నారాయణ కేశవ మాధవ మధుసూధన పరంధామ గణపతి, సుబ్రహ్మణ్య పరమశివ ఇత్యాది నామములను, కుల గోత్రములను అవయవములను, ఎరుపు తెలుపు నలుపు అనెడి వర్ణములను, పొడుగు పొట్టి లావు సన్నము గొప్ప అణువు బ్రహ్మాండము ఇత్యాది రూపములను లేకయుండునది మరియు ఈ పర బ్రహ్మము గట్టులేక యుండునది. అట్టిది యిట్టిదని మనస్సునదలచి చెప్ప శక్యముకానిది. ఈ పరబ్రహ్మం ఇంకెట్టిదనగా,

శ్రుతి॥ "అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం తథా రసం నిత్య మగంధవచ్చయత్ అనాద్యనంతం మహతఃపరం ధ్రువం తదేవశిష్యత్యమలం నిరామయం"

అనెడి పైంగలోపనిషద్వాక్య రీతిగా, ఈ పరబ్రహ్మము విని దెలిసికొనుటకు శబ్దము కాదు. శరీరము వలన తాకి తెలిసికొనునదియు కాదు. కండ్ల ద్వారా చూచుటకును, నాలుకతో రుచించుటకును వీలయినదికాదు. నాసికా ద్వారముల గుండా సుగంధ దుర్గంధములను వాసనజూచి తెలుసుకొనునదియును కాదు. ఇది నాశము లేక యెల్లప్పుడును ఉండునది మరియు సత్యముగాను మాయ యనెడి అజ్ఞానము లేనిదిగాను నిత్యమైనదిగాను మలినములేక నిర్మలముగా నుండునదిగాయుండునది.

"ఏకమేవాఽద్వితీయం బ్రహ్మ."

అనెడి ఛాందోగ్యపనిషద్వాక్య రీతిగా సజాతీయ, విజాతీయ, స్వగత భేదము లేక యుండునదియే పరబ్రహ్మమనబడును.

సజాతీయమనగా :- మనుష్యులందరును ఒక్కజాతివారేను, అట్లున్నను బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య శూద్ర మిశ్ర చండాలాది జాతిభేదములను ఏర్పఱుచుకొనిరి.

విజాతీయమనగా :- ఈ ఒక్క మనుష్య జాతిలోనే వేరువేరు జాతులుగాను గానవచ్చుచున్నారు. అటువలెనే మృగజాతులును, దేవతలును, అనేక జీవజంతువులును నానావిధ వృక్షములును ననేక పుష్పములును, మొదలగు వాటిలో ననేక భేదములను దోచుచుండుట.

స్వగత భేద మనగా:- అన్ని జాతులకును, శిరస్సు కండ్లు ముక్కు నోరు చెవులు చేతులు కాళ్ళు చర్మము గుహ్యము గుదము మొదలగు వేరువేరు రూపములు దోచుచుండుట. ఇన్ని విధములగు భేదములు లేకయుండునదే భగవంతుఁడనియు, పరబ్రహ్మమనియుఁ జెప్పఁబడును.

అనగా, బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులును, అనేక వేల ఋషులును, దేవతలును, వృక్షములును, పర్వతములును, మరియు, ఒక జాతివారియందే బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య శూద్ర మిశ్ర చండాలాది జాతులును పశువులును పక్షులు కంటికి కానరాని చిన్న చిన్న పురుగులు పెద్ద పురుగులు, శిరస్సు చేతులు కాళ్ళు మొదలగు రూపములు యేవియును లేక ఎచ్చట జూచినను బట్టబయలై యుండునదే పరబ్రహ్మ మనఁబడును.

ఈ పరబ్రహ్మమును గురించి యింకను అధ్యాత్మోపనిషత్తు యేమి చెప్పుచున్నదనగా.

శ్రుతి॥ **"పరిపూర్ణ మనాద్యంత మప్రమేయ మవిక్రియం సద్ఘ నం చిద్ఘ నం**
నిత్యమానంద ఘనమవ్యయం ప్రత్యగేకరసం పూర్ణ మనంతం
సర్వతో ముఖం అహేయ మనుపాధేయ మనాశ్రయం నిర్గుణం
నిష్క్రియం సూక్ష్మం నిర్వికల్పం నిరంజనం అనిరూప్య స్వరూపం
చమనసోవాచామగోచరం సత్యం ఋతం స్వతస్సిద్ధం శుద్ధ
మనీ దృశం ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ నేహనానాస్తి కించన."

అనగా, ఈ పరబ్రహ్మము అంతటను నిండి పరిపూర్ణముగా నుండునది. మొదలు మధ్య చివర లేనిది. ఎట్టి వికారములను ఏ రూపములును ఏ విషయములును లేక ఎల్లప్పుడును ఒకే విధముగా నుండునది. ఇది నాశనము లేనిది. దీని యంశమే సకల జీవరాసులయందు సాక్షిభూతముగా నుండి ఆయా జీవులు చేయునట్టి పుణ్య పాపములకు తగినయట్లు ఆయా జన్మములను కలుగజేయునదిగా నుండునది. మఱియు ఖండముగాక అఖండముగను, అంత్యము లేనిదిగను, సర్వ పరిపూర్ణముగను, అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠతరమైనదిగను, ఏ యాధారమును లేనిదిగను, ఏ గుణములు లేనిదిగను, ఏ వ్యాపారము లేనిదిగను, కంటికిని మనస్సునకును తెలియక యుండునట్టిదిగను, ఏ యెఱుక లేనిదిగను, అంతట అంతట నిండియుండునదిగను, ఏ యెఱుక మఱుపులు లేనిదిగను, అంతట నిండియుండునదిగను ఉండునది ఈ పరబ్రహ్మము యిట్టిదట్టిదని యెంచి చెప్పరానిది. మనస్సునకును వాక్కునకును అందనిది. తనకు తానై యుండునది. మిక్కిలి పరిశుద్ధమైనది. కేవల జ్ఞానాకారముగా నుండునది. తనకు సమానమగు వస్తువు మఱియొకటి లేక యుండునది. తానుదప్ప రెండవ పదార్థము లేనిది. తనకంటెను అణు ప్రమాణమగు వస్తువు వేరొకటి లేక యుండునదియని యెఱుంగవలయును.

శిష్యుడు :- ఓ సద్గురూత్తమా? తండ్రీ! పరబ్రహ్మమునకు, పేరుగాని లేక రూపములుగాని లేవని తాము ఇదివరలో సెలవిచ్చియుంటిరిగదా! అట్లుండగా, పరబ్రహ్మమని చెప్పుటయే యొక పేరుగా నుండునపుడు, పరబ్రహ్మమునకు

గురువు :- నాయనా! బాలుఁడా! నీ ప్రశ్న చక్కగానున్నది. దాని మర్మమును దెలియఁజెప్పెద నాలకింపుము."

శ్రుతి॥ **ఋతమాత్మా పరంబ్రహ్మ సత్యమిత్యాదికా బుధైః**
కల్పితా వ్యవహారార్థం యస్య సంజ్ఞా మహాత్మనః.

అను మహోపనిషద్వాక్య రీతిగా, పరబ్రహ్మమను పేరు మనస్సుచేతను, వాక్కులచేతను ఇట్టి దట్టిదని నిర్ణయించి చెప్పుటకు సాధ్యపడనిదని దెలిసి కొనుము. ఇది, సృష్టికి లోబడిన వస్తువులకుగల, కేశవ నారాయణ కృష్ణయను పేరులవంటిదికాదు. దృగ్గోచరముకాని ఈశ్వరునికి మాఱుగ నొక విగ్రహమును నిర్మించి, ఈశ్వరుఁ డొక్కఁడు గలఁడని ఆ విగ్రహ రూపమును జూపెట్టి దాని యందు మనస్సును నిలుపుటకుగాను, కనుపఱచినట్లు ఈ ప్రపంచ సృష్టికి ముందు నామ రూపములు లేనిదియు, నాశము లేనిదియు తనంతట తానై స్వయంప్రకాశముగా వెలుగుచుండు నదియునగు నొక వస్తువును, శిష్యునకు బోధన చేయుటకై యా స్వయం ప్రకాశ వస్తువునకు "పరబ్రహ్మ" మనునామము నామమాత్రముగఁ బెట్టబడినదే కాని నిజముగా పరబ్రహ్మమునకు నామరూపములు లేవు.

ఈ పరబ్రహ్మము, పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతమును, బ్రహ్మసృష్టి మొదలు నేటిదనుకను గల సకల జీవరాసుల యొక్క స్త్రీ గర్భముననుండు శిశువుల యొక్క హృదయ కమలములో, సూక్ష్మ రూపముగ అనగా, వాయు రూపమున తల్లి యొక్క నాసికా ద్వారములగుండ బీల్చఁబడు శ్వాసలోఁ గలిసి జీవాత్మ స్వరూపముగాఁ బ్రవేశించి జననమాది మరణ పర్యంతము, ఆ జీవి యొనర్చు సర్వ కార్యము లందును సాక్షి భూతముగా వ్యాపించి ఉండి, మృతి నొందునప్పుడు ఆ జీవి యొనర్చిన సుకృత, దుష్కృతములకుఁ దగిన రీతిగా ఆయా కులమునందు నధికుఁడుగనో, లేక యల్పుఁడుగనో అనగా, ధనికుఁడుగనో, లేక నిర్ధనుడుగనో పుట్టునట్లు జేయుచున్నాడు. ఈ సాక్షీభూతమగు ఆత్మయే చిత్రగుప్తుఁడని చెప్పఁబడును. ఈ చిత్ర గుప్తుని యొక్క రహస్యమును గురించి యిఁకముందు వివరించి చెప్పెదము. దీనికి దృష్టాంతము శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయము 10-శ్లోకము 20-చెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ **అహమాత్మా గుడాకేశ ! సర్వభూతాశయస్థితః**
అహ మాదిశ్చ మధ్యంచ భూతానా మంత ఏవచ.

"అన్ని శరీరములందును రహస్యముగాను ఆత్మ స్వరూపముగాను నుండి ఆయా జీవుల కర్మలను అనుసరించి పుట్టించువాఁడును, పోషించువాఁడును, చంపు వాఁడును నేనే" యని తెలుపఁడియున్నది. ఇట్లుండు జీవాత్మను, పరమాత్మయందైక్య మొనర్చుకొఱకు నీ గ్రంథమున విపులముగాఁ దెలుపఁబడి యుండుట వలన **"జీవబ్రహ్మైక్య"**మనియు, ఋగ్యజుస్సామ అధర్వణము లనెడి

చతుర్వేదముల యొక్క సారమగు నుపనిషత్తుల యందలి యమృత తుల్యము లగు రహస్యములనెల్ల నిందు దెలిపియుండుట వలన నీ గ్రంథమునకు, **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** మని నామమొసంగితిమి.

శ్లో॥ **అచింత్యా వ్యక్తరూపాయ నిర్గుణాయ గుణాత్మనే**
సమస్త జగదాధార మూర్తయే బ్రహ్మణేనమః

పైఁ జెప్పిన పరబ్రహ్మము, మనో వాక్కుల కందనివాఁడును, ఏ గుణములు లేని నిర్గుణుఁడును, సగుణుఁడును, సమస్త జగములకు నాధారమూర్తియు, స్థూల దృష్టికిఁ గనఁబడనిదియునగు నా పరబ్రహ్మమునకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **నిత్యానందం పరమసుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం**
విశ్వాతీతం గగనసదృశం తత్వమస్యాదిలక్ష్యం
ఏకం నిత్యం విమలమచలం సర్వధీ సాక్షిభూతం
భావాతీతం త్రిగుణరహితం సద్గురుం తన్నమామి. (శుకరహస్యోపనిషత్తు)

చెడని ఆనందమును, సుఖములలో నుత్తమ సుఖమును, జ్ఞానస్వరూపమును, ప్రపంచమున కతీతమును, ఆకాశమువలె నిరాకారమును, తత్వమసి మొదలగు వాటికి లక్ష్యమును, తనకంటెను వేఱు పదార్థము లేనిదియును, నిత్యమును, మలిన రహితమును, అచలమును, సర్వజీవులయందును సాక్షిమాత్రుఁడును, బుద్ధికి అందని వాఁడును, సత్వరజ స్తమో గుణములు లేనివాఁడునునగు నా సద్గురునకు నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **సచ్చిదానందరూపాయ వ్యాపినే పరమాత్మనే**
నమశ్శ్రీ గురునాథాయ ప్రకాశానందమూర్తయే.

సత్తుచిత్తు ఆనందము అను స్వరూపము గలవాఁడును, సర్వవ్యాపియును, పరమాత్మయును, తనంతట తాను ప్రకాశించువాఁడును, సదా ఆనంద స్వరూపుఁడును నగు నా గురునాథునకు నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **సత్యానందాయరూపాయ బోధైక సుఖకారిణే**
నమో వేదాంత వేద్యాయ గురవే బుద్ధిసాక్షిణే.

సత్యమే ఆనంద స్వరూపముగా నుండువాఁడును, జ్ఞానస్వరూపమే సుఖ స్వరూపమనియు యుండువాఁడును, వేదశిఖలచేఁ దెలిసికొనఁ దగినవాఁడును మనో బుద్ధులకు సాక్షిగా నుండువాఁడునగు నా తండ్రికి నేను నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **యేనచేత యతాహీదం చిత్తం చేతయతేనరః**
జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాది తస్మై శ్రీగురవేనమః.

ఎవని శక్తికొలఁది జడమగు చిత్తము, తనకు తానై యుండి సర్వకార్యములను

సుషుప్తియను మూడవస్థలము గాంచుచు సర్వమును ననుభవించుచున్నాడో, అట్టి సాక్షిభూతుఁడగు నా సద్గురుస్వామికి నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **చైతన్యం శాశ్వతం శాంతం వ్యోమాతీతం నిరంజనం**
నాదబిందు కళాతీతం తస్మై శ్రీ గురవేనమః

తనకుతానై ప్రకాశించువాఁడును, నిత్యుడును (ఎల్లప్పుడును నుండు వాఁడును) శాంతమూర్తియును, గగనాతీతుఁడును, నిరంజనుఁడు, దోష రహితుఁడును నాదబిందు కళల కందనివాఁడును నగు, నా సద్గురు నాధునకు నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు ర్గురుర్దేవో మహేశ్వరః**
గురుర్దేవం పరంబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః.

బ్రహ్మయు విష్ణువును, శివుఁడు నైనవాఁడును, అద్వితీయుఁడును, పరబ్రహ్మ స్వరూపుఁడును నగు శ్రీ సద్గురు నాధునకు వందన మొనర్చెదను.

శ్లో॥ **అజ్ఞానతిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా**
చక్షురున్మీలితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః.

అమావాస్య చీకటివలె మూయఁబడియున్న నా మాంసపు కన్నులను బ్రహ్మ జ్ఞానమనెడి కాటుకచే యే ప్రభువు తెఱచి చూపించెనో, అట్టి ప్రభువునకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ **నసుఖం వేదశాస్త్రేషు నసుఖం మంత్రయంత్రకే**
గురోః ప్రసాదా దన్యత్రసుఖం నాస్తి మహీతలే.

వేదశాస్త్రములను నెఱిఁగి, మంత్రయంత్రములను దెలిసికొనినను సుఖము కలుగదు. ప్రపంచమునందు గురు ప్రసాదమువలన మాత్రమే బ్రహ్మానంద సుఖము కలుగును. కాని, మరియొకదానివలన ఆ బ్రహ్మానంద సుఖము కలుగజాలదు.

శ్లో॥ **స్వాశ్రమంచ స్వజాతించ స్వకీర్తితం పుష్టివర్ధనం**
ఏతత్సర్వం పరిత్యజ్య గురోరన్యం నభావయేత్.

అనెడి గురుగీతా వాక్యానుసారముగ, తనకంటెను తక్కువ జాతివాఁడుగా నున్నాఁడనిగాని, తన యాశ్రమమునకంటెను తక్కువ యాశ్రమమున నున్నాఁడని గాని, తనకంటెను ప్రసిద్ధిగలవాఁడు కాఁడనిగాని, తనకంటెను దుర్బలుఁడుగా నున్నాఁడనిగాని, యేమాత్రమును నెంచక, సద్గురుఁ డెట్టికులమునందు బుట్టినసరే అతనిని ఆశ్రయించవలయును. ఇందుకు మనుస్మృతి ప్రమాణముః-

శ్లో॥ **శ్రద్ధ ధానశ్శుభాంవిద్యా మాదధీతా వరాదపి**
అంత్యాదపి పరంధర్మ స్త్రీరత్నం దుష్కులాదపి.

విద్యార్జనమునందు శ్రద్ధగల మనుజుఁడు ఉత్తమ విద్యను శూద్రజాతి వాని యొద్ద నుండియైనను సంపాదించవచ్చును. అట్లే, మోక్షోపదేశమును పంచముని యందుండి (మాలవానియందుండి) యైనను గ్రహింపవచ్చును. అట్లే గుణ గరిష్ఠయైన స్త్రీ నీచజాతియం దుద్భవించినను దానినిఁ జేపట్టవచ్చును. అందువలన దోషమాపాదింపదు.

శ్లో॥ ఆబ్రహ్మస్తంభపర్యంతం పరమాత్మ స్వరూపకం
స్థావరం జంగమంచైవ ప్రణమామి జగన్మయం.

బ్రహ్మమొదలు స్తంభ పర్యంతముగల సర్వవస్తువులును, పరమాత్మ స్వరూపములే యగును. కావున, జగత్తంతయు నిండియున్న జంగమరూపములగు వస్తువులకు నేను నమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో॥ మన్నాథః శ్రీజగన్నాథో మద్గురుః శ్రీ జగద్గురుః
స్వాత్మైవ సర్వభూతాత్మా తస్మై శ్రీ గురవేనమః

నాస్వామియే లోకనాథుఁడు. నాగురువే లోక గురువు. నా ఆత్మయే సర్వ జీవులయందును గల పరమాత్మ స్వరూపముగా నున్నది. అట్టి పరమాత్మ యగు శ్రీ గురునాథునకు వందనములు జేసెదను.

శ్లో॥ యస్యప్రసాదా దహమేవసర్వం మయ్యేవసర్వం పరికల్పితంచ
ఇదం విజానామిసదాత్మరూపం తస్యాంఘ్రిపద్మం ప్రణతోస్మి నిత్యం.

ఎవని ప్రసాదమువలన జగమంతయు నేనుగా నున్నానో, ఎవ్వని కటాక్షము వలన, నా నిజస్వరూపమగు పరమాత్మ స్వరూపమును గనుగొంటినో అట్టి శ్రీ గురునాథుని పాదపద్మములకు నిత్యమును ప్రణమిల్లుచున్నాను.

శ్లో॥ గురుశ్శివో గురుర్దేవో గురుర్బంధుః శరీరిణాం
గురురాత్మా గురుర్జీవో గురోరన్యం నవిద్యతే
నగురోరధికం నగురోరధికం నగురోరధికం నగురోరధికం
శివశాసనత శ్శివశాసనత శ్శివశాసనత శ్శివశాసనతః
ఇదమేవశివం ఇదమేవశివం ఇదమేవశివం ఇదమేవశివం
మమశాసనతో మమశాసనతో మమశాసనతో మమశాసనతః
విదితం విదితం విదితం విదితం, విజనం విజనం విజనం విజనం
హరిశాసనతో హరిశాసనతో హరిశాసనతో హరిశాసనః.

అను గురుగీతా వాక్యానుసారముగా, తనకు జ్ఞానమును నుపదేశించిన సద్గురువే శివుఁడు, అతఁడే దేవుడు, ఆతఁడే బంధువు, అతఁడే శరీరములోనుండు ఆత్మ, ఆ గురువే జీవము. ఆ జీవుఁడే దేవుఁడు. గురువుగానియట్టిదెల్లను మాయ,

గురువు కంటెను నధికమైనది యేదియును లేదుసుమా! ఆతఁడే పరబ్రహ్మ స్వరూపమని శివ కేశవులు నుడువుచున్నారు (చెప్పుచున్నారు.) ఇంతియెగాక,

శ్లో॥ గుకారంచ గుణాతీతం రుకారం రూపవర్జితం
గుణాతీత మరూపం చ యోదదాత్ సగురు స్మృతః
గుకారః ప్రథమోవర్ణో మాయాది గుణభాసకం
రుకారస్తు పరబ్రహ్మ మాయాభ్రాంతి విమోచకం
గుకారశ్చ గుణాతీతో రూపాతీతో రుకారకః
గుణరూపవిహీనత్వాద్గు రురిత్యభిధీయతే
గుకారశ్చాంధకారస్తు రుకార స్తన్నిరోధకృత్
అంధకార వినాశిత్వా ద్గురురిత్యభిధీయతే
గుకారశ్చాంధకారోహి రుకార స్తేజ ఉచ్యతే
అజ్ఞానగ్రాసకం బ్రహ్మ గురుఃదేవో నసంశయః
మంత్రరాజ మిదందేవి గురురి త్యక్షరద్వయం
స్మృతి వేదార్థ వాక్యానాం గురు స్సాక్షాత్పరంపదం
సప్తకోటి మహామంత్రాః చిత్త భ్రమణకారకాః
ఏక మేవపరోమంత్రో గురు రిత్యక్షరద్వయం.

అను గురుగీతావాక్యానుసారముగా, 'గురు' అను నక్షరముల రెంటిలోను 'గు' అనునది నిర్మల నిర్గుణ స్వరూపముగాను, 'రు' అనునది కేవల ఆ కారరహిత మగు పరమాత్మ స్వరూపముగా నుండునది. కావున, అట్టి నిర్మలమైనట్టిదియు, గుణ రహితమైనట్టిదియు, ఆకార శూన్యమైనట్టిదియు నగు ఏ పరబ్రహ్మముగలదో ఆ పరబ్రహ్మమును బోధ చేయువాఁడే సద్గురుఁడని యెఱుంగుము.

ఇదియును గాక, 'గు' అనగా మాయ యనఁబడును. 'రు' అనగా ఆ మాయను నిర్మూలించునట్టి పరబ్రహ్మము. కాబట్టి 'గురుః' అనగా, మాయను పోగొట్టునట్టి పరమేశ్వరుఁడని యర్థము.

ఇంతియగాక, 'గు' అనగా గుణత్రయములేనిది. 'రు' అనగా రూపము లేనిది. అనగా, సత్వరజస్తమోగుణములు లేకయు, మరియు కన్నులు ముక్కు నోరు కాళ్ళు చేతులు మొదలగు అవయవములును, రూపములును యేదియు లేక, నిరాకార నిర్గుణముగా నుండు పరమాత్మయే గురువు.

మరియు 'గు' అనగా అజ్ఞానమనెడి గ్రుడ్డితనము. 'రు' అనగా రోగ నివారకమగు అంజనము. అనగా, అజ్ఞానమనెడి అంధరోగమును బోగొట్టి, జ్ఞానము నిచ్చుటకు అంజనమువంటివాఁడుగా నుండువాఁడే గురువు.

కావుననే, సప్తకోటి మహామంత్రములయందును "గురు" అను వర్ణద్వయ మంత్రములే మిగుల శ్రేష్ఠతరమైనవి.

శ్లో॥ వేదాంతార్థ విచారేణ జాయతే జ్ఞానముత్తమం
తేనాత్యంతిక సంసారదుఃఖనాశో భవత్యను.

వేదశిఖలగు ఉపనిషత్తుల యొక్క గూఢార్థములను యిదివరలోఁ జెప్పిన గురువుల వంటివారిచే నెఱింగినచో, ఆత్మానాత్మ భేదములు వివరముగఁ దెలిసిగొనగలరు. అట్టి యుత్తమ జ్ఞానము, చావు పుట్టుకలును దుఃఖమును గల సంసారమనెడి సాగరమును తరింపఁజేసి, మోక్షద్వారములోఁ బ్రవేశించునట్లు జేయును.

శ్రుతి॥ మోక్షద్వారే ద్వారపాల శ్చత్వారః పరికీర్తితాః శమోవిచార స్సంతోష శ్చతుర్థస్సాధు సంగమః! ఏకంవా సర్వయత్నేన సర్వ ముత్సృజ్య సంశ్రయేత్! ఏకస్మిన్ వశగే యాంతిచత్వారోపి వశంగతాః॥ (మహోపనిషత్తు)

పైఁజెప్పిన మోక్ష ద్వారము వద్ద నలువురు ద్వార పాలకులు గలరు. వారెవ్వరనగా 1. శమము అనగా శాంతము, 2. విచారము. అనగా, ఆత్మానాత్మ విచారము, 3. సంతోషము, అనగా, పూర్వకర్మ పరిపాకము వలన తనకు లభించిన యే కొద్దితోనో తృప్తిఁజెంది, లభింపనివాటియం దపేక్షలేక యుండుట, 4. సాధుసంగమము. అనగా, వేదాంతరహస్యముల నెఱింగిన పెద్దలతో ననవతర స్నేహము గలిగి యుండుట. ఈ నాలుగే మోక్షద్వారమునకు ద్వార పాలకులు అని పై శ్రుతి వాక్యము తెలుపుచున్నది. కావున నీ నలువురు ద్వార పాలకులుయం దొక్కరినైనను, ప్రయత్న పూర్వకముగ సాధనజేసి దానిని స్వాధీనము జేసికొన్నచో తక్కిన ముగ్గురును తమంతట తామే స్వాధీనమగుదురు. అప్పుడు మోక్ష మందిరమును, నిరాటంకముగఁ బ్రవేశింపఁగలరు.

శ్రుతి॥ ఆవిచారకృతో బంధో విచారాన్మోక్షోభవతి తస్మాత్సదా విచారయే జ్జగజ్జీవ పరమాత్మనః
జీవభావ జగద్భావ బోధే ప్రత్యగభిన్నం బ్రహ్మైవా వశిష్యతే. (పైంగలోపనిషత్తు)

అనగా, ఆత్మానాత్మ విచారణ చేయకయున్నచో బంధము గలుగును. అట్టి ఆత్మానాత్మ విచారణ చేసినచో మోక్షము అనగా, బంధవిమోచనము గలుగును. కనుక, ఆ కారణమును బట్టి ఎల్లప్పుడును, జీవాత్మ యనగా నెట్టిది, పరమాత్మ యనగా నెట్టిది, జీవాత్మ భావములేవి, పరమాత్మ భావములేవియని విచారణ జేసినచో జీవాత్మ పరమాత్మల రెంటికిని గల భేదమును జక్కగ నెఱుంగ వచ్చును. యని పై శ్రుతి చెప్పుచున్నది. అట్లెఱింగిన వెంటనే మోక్షము కరతలామలకమువలె సిద్ధించును.

కావున ఈ గ్రంథ రచనోద్దేశ్యమేమన, నిందు వివరించిన వేదాంత రహస్యములను విపులముగాఁ దెలిసికొని, ఇతర శాస్త్ర పరిశోధనలను మాని, పరిపరివిధములఁ బరుగిడుచుండెడి కోతివంటి మనస్సును గట్టిగ బిగబట్టి అహోరాత్రములును నిష్ఠా గరిష్ఠుండై యుండినచో మోక్ష మరచేతనే యుండును. కావున, అటువలెఁ జేసి యెలరును తరింపవలయునని శ్రుత్యర్థము.

శ్లో॥ తదేజతి తన్నైజతి తద్దూరే తద్వదంతికే
తదంతరస్య సర్వస్య తదు సర్వస్య బాహ్యతః. (ఈశావాస్యోపనిషత్తు)

ఈ శ్రుతి యేమిచెప్పుచున్నదనగా, ఆత్మానాత్మ విచారణ చేయని మానవులకు దేహేంద్రియములు గలవాఁడై, సృష్టి స్థితి సంహారాది కార్యములన చేయుచుండు వాఁడుగా నగపడుదును; వేదాంత విచారణ చేయు జ్ఞాన సంపన్నులకు, నిర్గుణ నిరాకార నిరంజనుఁడుగాను గోచరించును. అనగా, ఆత్మ విచారణ శూన్యులకు బహు దూరస్థుఁడుగను, పరమాత్మ జ్ఞానసంపన్నులకు సామీప్యుడుగను, నా పరమాత్మ గనఁబడును. అట్టి పరమాత్మయే, జీవకోట్ల యందు అంతఃకరణ సాక్షిగను, జ్ఞానాత్మగను నిండి యున్నాఁడు. ఈ సృష్టియందు అంతర్వ్యాపకుఁడుగను నున్నాఁడు. అని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్రుతి॥ తస్మాత్సాకార మనిత్యం నిత్యం నిరాకారమితి.

ఈ మహానారాయణోపనిషత్తు ఏమి చెప్పుచున్నదనగా, ఆకారముతో (రూపముతో) గూడియున్న ప్రతి వస్తువును అనిత్యమనియు, ఆకారము లేనిదే నిత్య మనియు శ్రుతి చెప్పుచున్నది. అనగా, నిరాకారుఁడుగానున్న నేను నిత్యుఁడను; తక్కిన సాకారముగానున్న అన్ని విగ్రహములయొక్క రూపములును అనిత్యములని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్రుతి॥ యత్ర నాన్య త్పశ్యతి నాన్య చ్ఛృణోతి నాన్య ద్విజానాతి సభూమాయోవై
భూమా తదమృతం అథః యత్రాన్య త్పశ్యత్యన్య చ్ఛృణోతి అన్యద్విజానాతి
తదల్పం ఆథ యదల్పం తన్మర్త్యం.

శ్రుతి॥ సంపూర్ణ మన్యత్ న్యూనమన్యత్ స్థానం.

అనెడి ఛాందోగ్యోపనిషత్తు వాక్యరీతిగాను, బృహదారణ్యోపనిషత్తు వాక్య రీతిగాను "నా నిజస్వరూపము నిరాకారము, అనగా బట్టబయలు. ఆ బట్టబయలు అంతటను నిండియుండునది. అది నాశము లేనిది. నా సాకార స్వరూపము అనగా, విగ్రహరూపము అల్పమైనది. ఎచ్చటను నిండియుండనిది. ఇది, స్వరూప నాశము జెందునది" యని పరబ్రహ్మము చెప్పుచున్నాఁడని పై శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్రుతి॥ యోవై భూమా తత్సుఖం నాల్పే సుఖమస్తి
భూమైవసుఖం భూమాత్వేన విజిజ్ఞాసితవ్యఇతి.

అఖండపరిపూర్ణ నిరాకారమగు నా నిజస్వరూపమును దెలిసికొనినవారికి సుఖము గలుగును. ఖండస్వరూపమగు నా సాకారరూపమును దెలిసికొనినయెడల అంత సుఖమును గాంచజాలరు. మోక్షాపేక్షితుఁడవైనచో నా నిజస్వరూపమునే తెలిసికొనవలయును అని పై శ్రుత్యర్థము.

ఓ పాఠకులారా! బట్టబయలుగానుండు పరమాత్మయే గొప్పదనియు, దేవాలయములోనుండు విగ్రహములు తక్కువనియు నిచ్చట చెప్పు విషయము జ్ఞానులకే గాని, సంసారులకుకాదు. జ్ఞానులుకూడ తొలుదొల్త దేవాలయమునకు వెళ్ళి రాయి కూడా కఱుగునట్లు విశేషముగ నా శిలావిగ్రహములను భక్తితో పూజించియే సిద్ధి పొందినందువలన వారలు ఆ యంతరువును (మెట్టును) దాటియుండుట వలన మరల వారు విగ్రహారాధనలను జేయవలసిన పనిలేదు. ఇట్టివారు బట్టబయలుగానుండు పరమాత్మ స్వరూపమునందు మనస్సును ఐక్యము చేయవలయునని ఉపనిషత్తులయందుఁ జెప్పియున్నదానిని ఇచ్చట సంసారులగు మీకుఁ జెప్పితిమి. జ్ఞానులవలె, సంసారులును గుడికివెళ్ళి మిక్కిలి భక్తిశ్రద్ధలతో శివునిగాని, లేక విష్ణువును గాని పూజించి మనస్సు పరిపక్వమైన వెనుక పరబ్రహ్మలో లగ్నమగునట్లు సాధనము చే ఒక్కొక్కరును ప్రయత్నించ వలయునుసుమా!

స్త్రీపురుషులు దేవాలయమునకు వెళ్ళి శివకేశవులయొక్క పూజలను భక్తి, శ్రద్ధలతో పూర్తి చేయక మునుపు దానిపై మెట్టగు అనగా, భక్తికి మీఁదనుండు నాలుగవ సోపానమగు బట్టబయలుగానుండు పరబ్రహ్మమునందు మనస్సును ఐక్యము చేయుట మిక్కిలి కష్టము. కనుక, అందఱును మొట్టమొదట దేవాలయమునకు వెళ్ళి భక్తిని పూర్తి చేసుకొనవలయును, ఇట్లు, భక్తిని పూర్తి చేసికొన్న వెనుక మనస్సు ధ్యానములో పోయి నిలిచి, ఆ ధ్యానమును కూడా పూర్తి చేసికొని, యోగసిద్ధిని పొంది తరువాత పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యమైపోవును. మనస్సు బహు సులభముగా నిలుపుటకు గాను ఈ గ్రంథమున ననేక యుపదేశములను దెలిపియున్నాము. మరియు, మనస్సును నిలిపి మోక్షమును బొందుటకుగాను ఈ గ్రంథమున అనేక దేవరహస్యములు వేదాంతవాక్యములు, శ్రీ భగవద్గీతాది దృష్టాంతములతో వివరించి చెప్పబడియున్నవి. వాటి నెఱింగి సాధనము చేయుచు వచ్చినయెడల, సంసారమనెడి బంధకము విముక్తియై మోక్ష పదవిని బొందవచ్చును.

అయ్యా!

మోక్షముబొందుటకు బ్రహ్మచర్యము, గృహస్థాశ్రమము, వానప్రస్థము, సన్యాసము యని నాలుగాశ్రమములు గలవు. ప్రతి పురుషుఁడును ఈ నాలుగాశ్రమ ధర్మములను అనుష్ఠించుచు వచ్చినచో, భోగభాగ్యములనెల్లను వదలి పిమ్మట వాని వాని కర్మానుసారముగా మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్యపదవిని పొందునేగాని, బ్రహ్మచర్యుఁడుగానుండి సన్యాసాశ్రమమును బొందినచో మోక్ష సామ్రాజ్యపదవిని బొందఁజాలడు. బ్రహ్మచర్యుఁడుగానుండువాఁడు సన్యాసాశ్రమమును పొందినచో, మంచి యౌవనము వచ్చినపుడు కామాంధకారుఁడై ఆ

కామమును దీర్చుకొనుటకుగాను స్త్రీలయొక్కవలలోఁ దగులుకొని, ఉభయభ్రష్టుఁడగుచున్నాఁడు. అనేకులు సన్యాసి వేషమును ధరించి కుటుంబములోనుండు అనేక స్త్రీలను బిలుచుకొని దేశాంతరములు పారిపోయిన విషయమును అనేకులు యెఱిగినదేకదా? కనుక, వివాహము చేసికొని తన యిష్టానుసారముగా నడుచుకొనుచుండెడి భార్యతోఁగూడి సంసారమనెడు గృహ కృత్యములను జరుపుచు రావలయును. తన యిష్టానుసారముగా నడవని స్త్రీతోఁ గూడి యుండుటకంటెను ఆ సమయమున, సన్యాసము పుచ్చుకొనుటయే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. బ్రహ్మచర్యుఁడుగానుండిన ఒక పురుషుఁడు గృహస్థాశ్రమ స్వీకారుఁడుగా కాఁబోవు సమయమున విప్రపుంగవులు వానికి హెచ్చరిక చేసిరి. ఆ హెచ్చరికను నాతఁడు విన్నతోడనే మిక్కిలి భయపడి పారిపోయెను. ఆతని వృత్తాంతము నీక్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.





వివాహమైన వెనుక సంసార తాపత్రయములు సంభవించుట

అయ్యా! ఉత్తరదేశమునందు "సత్‌జన్‌గట్"అను యూరియందు బావాజీ దాస్ అను మహానుభావుఁడొకడుండెను. ఆతని పెండ్లి సమయమునందు మంగళ సూత్రమును వధువు కంఠమున గట్టకమునుపు వధూవరుల మధ్య నొక తెర వేయఁబడెను. ఆ సమయమున కృపాళులైన బ్రాహ్మణులు "సావధాన సావధాన" అని బిగ్గరగఁ బలికి జనులకు హెచ్చరికఁజేసి తరువాత "ఇతిసుముహూర్త సావధాన" "ఇతిసులగ్న సావధాన" యని గట్టిగాఁ బలికిరి. అంతట వరుఁడగు బావాజీదాసు ఈ మాటలను విన్నతోడనే తన చేరువనున్న బ్రాహ్మణు నొక్కనిని జూచి, "సావధాన సావధాన" అని బిగ్గరగఁ బలుకుచున్నారే అదేమియని ప్రశ్నించెను. అందులకా బ్రాహ్మణుఁడు జెప్పుచున్నాఁడు. "ఇప్పుడొక రక్కసివచ్చి నీ కంఠమునఁ బడఁబోవుచున్నది. కనుక, నీవు సావధానుఁడవై యుండి తప్పించు కొనుము" యని బ్రాహ్మణులెల్లరును నీకు హెచ్చరిక కలుగఁజేయుచున్నారని నుడివెను. అతని మాటలు బావాజీదాసు చెవినిపడిన వెంటనే తెరలోనుండి యాతఁడు పారిపోయెను మరల పెండ్లి చేసికొనలేదు. "జాగ్రత్తపడుఁడీ" యని యెంత చెప్పినను వినక పురుషులు, స్త్రీలపైనుండు మోహము వలన నామెను తమవశము జేసికొని యెచ్చటకును పారిపోనీయక తమ యొద్దనే యుండుటకు గాను, మొట్టమొదట మంగళసూత్రమును పాశమును (త్రాడును) ఆమె మెడలో కట్టెదరు. ఈ రక్కసి ఆ త్రాటికి లోబడదని యెంచి, నవరత్నములు పొదిగించి తయారుచేయఁబడిన బంగారు నగలనెడి అనేక పాశముల (త్రాళ్లను) ఆమె మెడకుగట్టి, దానికిని లొంగదను తలంపున హస్తములను, పాదములను కట్టుటకు గాను ఆభరణములనెడి పేరుగల బంగారుతోను, వెండితోను చేయఁబడిన మరికొన్ని సంకెలులను దగిలించెదరు. అప్పటికిని ఆమె స్వాధీన పడునను నమ్మకములేక బంగరుతో తయారుజేసిన వడ్యాణమను పేరుతో తాటియాకు వెడల్పుగల మరియొక బంగారుపట్టడను గట్టిగా నడుమునకును, బులాకి యను

పేరుతో నొక ముక్కుత్రాడు ముక్కునకును, మొగము ఇటునటు త్రిప్పి చిట్లించి చూపకుండునటుల కమ్మలు, బావిలీలు అనునవి చెవులకును, విస్తారముగా అతి సంభాషణ చేయకుండునట్లు కెంపులతోను, రవలతోను జెక్కిన అడ్డిగ (నామ) యనుదాని నొకటిని బిఱ్ఱుగ గొంతుకు ఉరివేసినటుల పురుషులు కామాంధ కారముచే కట్టుచున్నారు. ప్రతిపురుషుఁడును ఇట్టి నగలను పేరుగల పాశములతో (త్రాళ్ళతో) ఆమెను గట్టిగ బంధించి, తన్ను వదలి ఎచ్చటకును పోక తన వెంటనే వచ్చునట్లు తమ యెడమచేతి చిటికెన వ్రేలితో, ఆమె కుడిచేతి చిటికెన వ్రేలును బట్టుకొని, వివాహరూపముగా పెండ్లి వాకిటనున్న పందిరియొక్క నాలుగు స్తంభములను చుట్టి తిరుగుటకుగాను నామెను ఈడ్చుకొని పోవుచున్నాఁడు. ఆమెను తన వశపరచుకొనుటకుగాను, ఇట్టి, ఆభరణ రూపమగు పాశము లనెడి బంగారు నగల వలన నలంకరించి తనవెంబడి పిలుచుకొని పోయినను, కాలక్రమమున పురుషుల యొక్క సామర్థ్యమెల్లను నశించి కేవల మూఢులై ఆపై మాయాచక్రమనెడి వలలోదగులుకొని ఆమె చెప్పునట్లు చేయుచు, ఆమె యుత్తరువులను లోఁబడి, నిలుపుమనిన నిలుచుటయు, పొమ్మనినఁ బోవుట యుగా నుందురు. ఇట్టి అపవిత్రమైన ఘోర రాక్షసిని మోహించుటవలన ప్రయోజన మేమి? సుఖమా లేక పురుషార్థమా? ఆమె వలన దుఃఖమేగాని సుఖమేమియు లేదుగదా? కనుక, ఎట్టిదానిని భార్యయనవచ్చుననగా.

శ్లో॥ కార్యేషు దాసీ కరణేషుమంత్రీ భోజ్యేషుమాతా శయనేషు రంభా
ధర్మానుసారీ క్షమయాధరిత్రీ షాడ్గుణ్యభార్యాః కులముద్ధరంతి.

- శ్రీ శంకరాచార్య

క॥ పనివడ దాసియు; నాలో
చన మిడునెడ మంత్రి; రంభ ✦ శయన గృహమునన్!
జననియు పోషించెడుతఱి
వనిత యిట్లుండిననె భార్య ✦ భర్తకుఁగాంతా.

- క. కోదండరామయ్య

అనగా, పనులను నెరవేర్చుటయందు దాసివలెను, మంత్రాలోచనయందు మంత్రివలెను, భోజన మొసఁగుటయందు కన్నతల్లివలెను, పడకటింటియందు రంభ వలెను, శాంతమందు భూదేవివలెను నుండి సంసారమును ఉద్ధరించు నదియే భార్య, అంతియెగాని, చిటచిటలాడుచు చీటికిమాటికి పెనిమిటితో నెల్లప్పుడు తగవులు పెట్టుకొని యుండునది భార్యయనిపించుకొనదు. అది వాని పాలిటి

పెనుభూతమననొప్పును. అట్టి భార్యతోఁ గాపురము చేయుటకంటెను అట్టి సమయమున సన్యాసియగుటయే మేలు.

సీ॥ నిలయము వాటించి ✦ నిర్మలదేహమై
శృంగార మే ప్రొద్దుఁ ✦ జేయవలయు
సత్యప్రియాలాప ✦ చతురయై ప్రాణేశు
చిత్తంబు ప్రేమ రం ✦ జింపవలయు
దాక్షిణ్య సంతోష ✦ ధర్మమేధాదుల
దైవతమని ప్రియుఁ ✦ దలఁప వలయు
నాథుఁ డేపద్ధతి ✦ నడచు నా పద్ధతి
నడచి సద్బంధుల ✦ నడపవలయు

గీ॥ మార్దవమున బతికి ✦ మజ్జన భోజన
శయన పాన రతులు ✦ జరుపవలయు
విభుఁడు పతితుఁడైన ✦ వెలఁది పాతివ్రత్య
మహిమఁ బుణ్యుఁజేసి - మనుపవలయు. -బమ్మెరపోతన.

చ॥ పతి గడవంగ దైవతము - భామల కెందుకు లేదు, ప్రీతుఁడై
పతి కరుణించెనేని కల - భాషణి భాసురభూషణాంబరా
న్వీత ధనధాన్యగౌరవము - విశ్రుతసంతతియున్ యశంబు స
ద్గతియునుగల్గు నొండు మెయిఁ - గల్గనె యెన్ని తెఱంగులారయన్.
- భారతము-ఆర. ఆ. 5. ప. 314

మ॥ గుణమున్ సుందరరూపమున్ విభవముం - గూటంబు సౌభాగ్యల
క్షణముం జారుచరిత్రమున్ వినయమున్ - జాతుర్యమున్ ధర్మభూ
షణముం గల్గి పతివ్రతామహిమ మిం - చన్ గల్గనేఁ దత్సతీ
మణి చింతామణి దానిఁ దాల్పఁగలుగున్ - మర్త్యుండె ధన్యుం డిలన్

క॥ సతి గుణవతి యగునేనియుఁ
బతి కది రత్నంబ ప్రాణ - బంధువు యమృతం
బతివయె దుర్గుణియగునేన్
బతి కెడపనిచిచ్చు కాలు - పక యది కాల్చున్. -రా. తిప్పనామాత్యకవి.

ఈ ప్రపంచమునం దుండువారెల్లరును ఆశయను వలలో దగులుకొని, సంసారమనెడి మాయచే బంధింపఁబడియున్నారు. ఈ మాయా ప్రపంచము యెట్లున్న దనగా, త్రాడును జూచి సర్పమని భ్రాంతిగలిగి భయపడునట్లుగా నుంటున్నదని, శ్రీ శంకరాచార్యులవారు చెప్పుచున్నారు.

శ్లో॥ రజ్జూసర్పం భ్రమణారూపం తద్వత్ బ్రహ్మణి
జగదారూపం మిథ్యామాయా మోహవికారం
మనసివిచారయ వారంవారం భజగోవిందం
భజగోవిందం భజగోవిందం మూఢమతే

రాత్రియందు దారినడుచుచున్న పురుషునికెదుట బడియున్న త్రాటిని జూచి పామని భ్రమపడి దూరముగా తొలఁగిపోవుచున్నాఁడు. వెనుకనుండి వచ్చుచున్న మరియొకఁ డా త్రాటినిఁజూచి యిది పాముగాదు త్రాడని తెలిసికొని, ముందు పోవువాఁడు పామని తలచి తొలఁగిపోవుచున్నాఁడని యెఱిగి ముందుపోవు వానిని బిలిచి "అయ్యా! యిది పాముకాదు. త్రాడుసుమా" యని చెప్పియు, ఆ త్రాటిని నెత్తి చూపియు పామనెడి భ్రమను, భయమును వానికి యెట్లు పోగొట్టునో అదే విధముగా, తానే ఆత్మయని తెలిసికొనలేక భ్రమచే తాను జీవుఁడని తలచు కొనువాఁడు సద్గురూప దేశమువలన "నేను జీవుడుకాదు; ఆత్మస్వరూపియగు బ్రహ్మమే" యని తెలిసికొనుచున్నాడు.

కనుక, త్రాటిని జూచి పామని భ్రమపడినట్లు లోకులెల్లరును, ఈ మాయా ప్రపంచమును జూచి ఇదియే సత్యమనియెంచి మోసపోవుచున్నారు. ఇట్లు మోస పోవుటచే "రజ్జు సర్పభ్రాంతి" యను దృష్టాంతము వేదాంత శాస్త్రమునందు చెప్పఁబడియున్నది. దానిని క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము.

ఒక గ్రామమునందుండు వీధిలో నొక గృహస్థుని యింటియెదుట, నూయి (బావి) యొకటి యుండెను. నూయి 157-వ, పుటయందు నెం.1 పటమున జూపఁబడి యున్నది. చూడుఁడు.

ఆ గ్రామమునందుగల మనుష్యులనేకులు ఆ బావి నీళ్ళకుగాను వచ్చు చుండెడివారు. ఒకనాటి సాయంకాలమున కనుచీకటిపడి దీపము వెలిగించు వేళన ఒక స్త్రీ నీళ్ళకై కడవదీసికొని ఆ నూయి సమీపమునకు వచ్చి తటాలున భయోత్పాతముచే నోరు తడబడి "పాము! పాము! అమ్మయ్యో! యెంత పెద్దపామే" యని బిగ్గరగా నఱచి మట్టికడవను క్రింద జారవిడిచి, తాను క్రిందఁబడి మూర్ఛ పోయెను. మట్టికడవ పగిలియుండునది. 157-వ, పుటయందు నెం.1 పటమున చూడుఁడు. అప్పుడు ఆమె కేకలు విని చుట్టుప్రక్కలనుండు వారందఱును వచ్చి బావికి కొంత దూరముగా నిలిచి చూచుచుండిరి. ఆ చూడవచ్చినవారిలో నొకఁడు, మూర్ఛితురాలైయున్న యామె తలనుయెత్తి తన తొడపైనిడుకొనెను. వేరొకఁడు. ఆమె నాడిని పరీక్షించెన. మఱియొకఁడు యెడమగా నిలిచి కేకలు వేయఁ

దొడంగెను. ఇంకొకఁడు మూర్ఛజెంది క్రింద వాలెను. తుపాకినిఁదీసికొని పామును గురిపెట్టికాల్చ వేరొకఁడు గురిచూచుచుండెను. ఇంకొకఁడు దుడ్డుకఱ్ఱను దీసికొని యాపామును చావమోదఁజూచెను. బండనొకదానిని దీసి యాపాముపై విసరివేయ మరియొకఁడు ప్రయత్నించెను. పదునుగల కత్తి నొకదానినిఁ దీసికొని యింకొకఁడు నఱుక నుంకించెను. శూలమునెత్తి యొకఁడు పొడువఁ బ్రయత్నించెను. ఒకఁడు చెట్టుపైఁ గూర్చుని విల్లునంబును దీసికొని యెక్కుపెట్టి పాముపై బాణముసారింపఁ బూనుకొనెను. మరియొక ధీరుఁడు మీసముపైఁ జేయివైచి మెలిపెట్టుచుండెను. ఒకఁడు బుఱ్ఱనొకదానిని దీసికొని నాగస్వరమును బట్టి వాయించమొదలిడెను. ఇవి యన్నియు, నెం.1 పటమున జూడనగును.

పైవారిలో ధైర్యశాలియగు నొకఁడు చేతికఱ్ఱతో నా సర్పమును పొడిచి చూచెను. తన బిడ్డయొక్క రెండు చేతులను పట్టియెత్తి యాపామును చూడుమని యొకతె బిడ్డకు జెప్పి చూపెట్టెను. తక్కినవాఅందరును ఆ చిత్రములను దిలకించుచుండిరి. ఈ విధముగఁ బలువు రాపామును బహుభంగుల చావమోదఁ దలపడిరి. కనుచీకటిగ నుండుటవలన నింద రిన్నివిధముల గడబిడ పడుచుండిరి. కాని, యొక్కఁడైనను ధైర్యముతో నా పాము వద్దకు వెళ్ళి సత్యమును గనుగొనినవాఁడుకాఁడు.

ఆ సమయమున నా బావి సమీపమునఁగల గృహములోని వృద్ధబ్రాహ్మణి యొకతె యిదియంతయుఁజూచి, యిదియేమి వింతయని లోనికేగి యొకదీపమును గొనివచ్చి బావికి కొలది దూరముగ నిలుచుండి పామువైపునకు దీపమునెత్తును. ఆ దీపపుకాంతి వారనుకొన్న పాముపైఁ బ్రసరింపఁగనే అందఱును దాని నిజమును గని "అయ్యో! అది పాముకాదు! అది పాము కాదు! చేత్రాటిచుట్ట" యని యొక్క పెట్టున నఱువఁజొచ్చిరి. ఇవియన్నియు 159-వ, పుటయందు నెం.2-వ పటమున చూడుఁడు.

ఈ జనులందరును నిజముగాఁ దెలిసికొనిన వెనుక తమ భ్రాంతికిగాను నవ్వుకొనుచుండగా, ఆ సమీపమునగల యొక యింటివాడు తాను బావికడ విడిచివచ్చిన యాచేత్రాటిచుట్టను తెచ్చికొందమని బావి వద్దకు వచ్చి అచ్చట నడుచుచుండెడి విచిత్ర మంతయుఁగని పకపకనవ్వి "బావిపైనముండు చేత్రాటిని చుట్టగా చుట్టి నేనే పెట్టితిని; అది నాది, ఇంట పనియుండి దానిని దీసికొనిపోవుటకు కొంచె మాలస్యమైనది ఇంతలో నెంతయైనది" యని యనుకొనుచు తన చేత్రాటి చుట్టును దీసికొని పోయెను. అచ్చటఁ జేరినవారందఱును ఈ విచిత్రమున కచ్చెరువు జెందిరి.

ఈ కథవలన నేమి గ్రహించితిమనగా త్రాటినిఁజూచి పామని భ్రమపడుటయు, నలువురు పలుత్రోవల, పలువిధముల నా పామును జంపుటకు ప్రయత్నించుటయు,



చేత్రాటిని జూచి పాము భ్రమగొనుట

కాశ్చర్యపడుటయు తలస్థించెనుగదా! ఇది యంతయు నా వృద్ధ బ్రాహ్మణి తెచ్చిన దీపముచేతనే కదా? అదే విధముగా, సంసృతి (సంసారము) యనునదియు నొక గొప్ప సర్పమువంటిదని యెఱుంగవలయును.

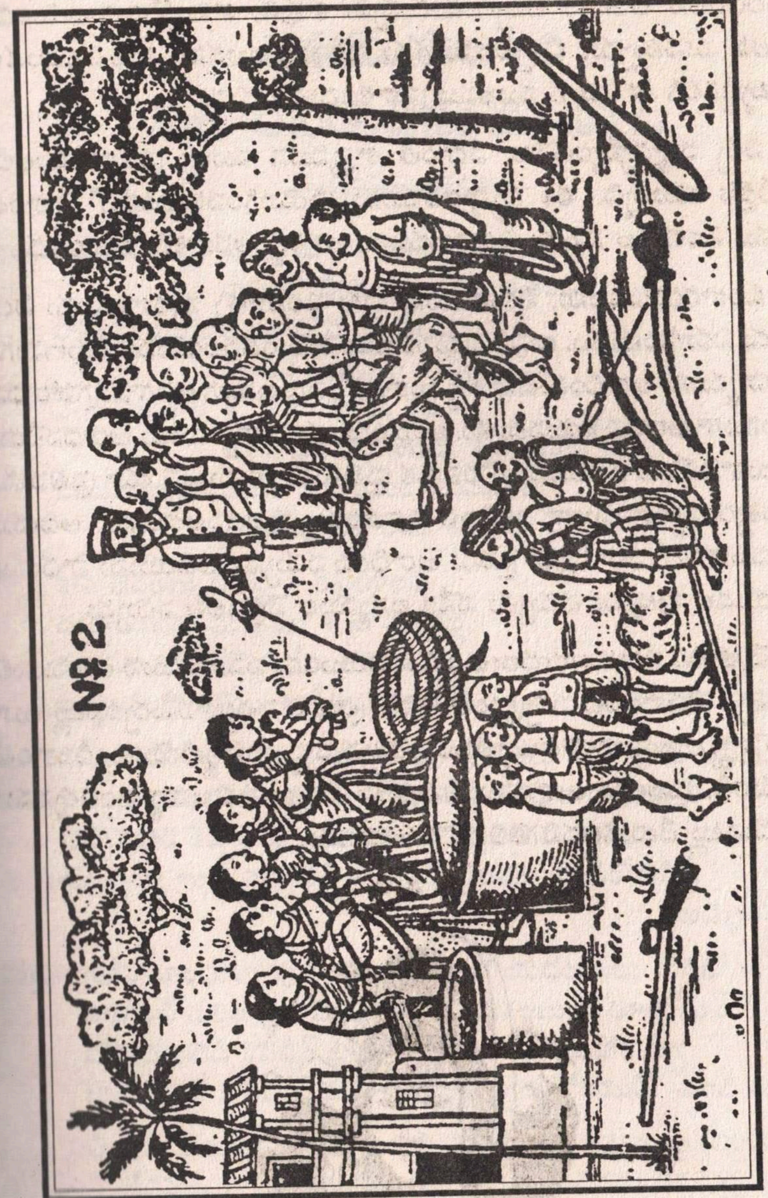
ఈ సంసారమనెడి సర్పము తొలుదొల్త నీశ్వరసృష్టి వలన నేర్పడిన యజ్ఞానమేకాని మరి వేరుకాదు. ఇయ్యది భ్రాంతిచే నేర్పడినది. కావున యీ సంసార సర్పము, జన్మజన్మములుగా స్త్రీ పురుషుల నంటి వచ్చుచున్నది. ఈ సర్పదంష్ట్రలనుండి, అనగా కోరలనుండి, తప్పించుకొనుటకు పలువురు పలు తెరంగుల నుపాయమును వెదకుచున్నారు. అవి యెవ్వియనిన :-

కొందఱు జ్ఞానపత్రి అనగా, గంజాయిని నభ్యసించుటయు, ధ్యానము చేయుటయు, జపనిష్ఠలయం దుండుటయు, తీర్థయాత్రా తత్పరులుగా నుండుటయు, యజ్ఞ యాగాదికములను సలుపుటయు, సంతతము (యెల్లప్పు డును) భజనాసక్తి గల్గిన వారై శివకేశవ పూజలను సలుపుటయు, దానధర్మ పరులుగా నుండుటయు, దేవాలయ, కూప, వనాదికములను బ్రతిష్ఠించుటయు నిట్లు పలువు రును పలు విధములుగాఁ బ్రయత్నించుచున్నారు. ఈ యుపాయము లన్నియు, సంసారసర్ప నాశనమునకై చేయుచున్నారు. కాని వీటి వలన నా సంసారసర్పము నశింపఁ జాలదు. ఐతే, యీ సంసారసర్పమును నశింపఁజేయుట యెట్లందురా? వినుఁడు, చెప్పెదము. మీరు జ్ఞానాభివృద్ధికొరకై పాటుపడవలయును. అదియే సరియగు సాధనోపాయము, జ్ఞానాభివృద్ధి యెట్లు గలుగుననగా, సమాధినిష్ఠ సాధనవలన గలుగును.

అనగా, అచలాంతఃకరణము (చలింపని అంతఃకరణము)లను దీపపు సెమ్మెలో "అహం బ్రహ్మాస్మి" యను "సోహం" మంత్రజప జ్వాలచే అహమను దీపకళికను, వెలుగునట్లు జేసినయెడల సంసారమను సర్పము యెడబాసి పర బ్రహ్మ సందర్శనము సంప్రాప్తమై బ్రహ్మానందసాగరమున నోలలాడనగును. ఇందుకు దృష్టాంతము, శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయము 17-శ్లో, 16-లో, ఈ విధముగ చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో॥ మనః ప్రసాదః సౌమ్యత్వం మౌనమాత్మవినిగ్రహః
భావసంశుద్ధి రిత్యేత త్తపోమానస ముచ్యతే.

కామ క్రోధాదులు లేకుండుటయు, మనో నిర్మలత్వమును, ఇతరులకు మేలు చేకూరవలెనను కోరిక యుండుటయు, మనస్సుచేత వాక్కుయొక్క వృత్తిని కట్టివేయుటయు, ధ్యానము చేయఁదగిన విషయమునందు మనస్సును లగ్నము



నెం. 2 వృద్ధబ్రాహ్మణి యొక్క దీపమువలన పాము అనెడి భ్రమ వీడుట

చేయుటయు, ఆత్మకు సంబంధింపని యితర విషయములయందు తలంపు లేకుండుటయు అనగా, మనశ్శుద్ధి గలిగి యుండుటయు, ఇయ్యవి మనస్సునకు సంబంధించిన తపస్సని చెప్పఁబడుచున్నవి. కావున, కామక్రోధాదులయందు దగులక మనస్సును, నిశ్చలనముగను పరిశుభ్రముగను నుంచినయెడల మనశ్శుద్ధిగలిగి దానివలన ముఖము ప్రకాశించుచుండును.

సర్ప రజ్జుదృష్టాంతము, వేదాంత శాస్త్రమున ముఖ్య ప్రమాణములలో నొకటియై యున్నది. ఈ దృష్టాంతమును ప్రయోగింపకుండినచో వేదాంత శాస్త్రము నందుగల విషయ నిర్ధారణమును జూపెట్ట అవకాశమే యుండదు.

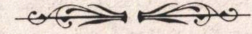
ఓంకారరూపమును, నిర్గుణమును నగు పరమాత్మ స్వరూపమును నిఁక ముందు నిరూపింతుము. దానిని విడువక జపించుచుండవలయును. నిర్గుణమగు పరబ్రహ్మమును ఆరాధించుటకు శక్యముకానిచో, సగుణముగ అనగా, విగ్రహారాధన మూలముగా ఆరాధన జేయవచ్చును. అట్లు సగుణరూప ధ్యానమును ఆరాధనచేయ శక్యముకానిచో, ఏ ఫలమును గోరక ఒక ప్రతిమను యేర్పఱచి యా ప్రతిమను పరమేశ్వర స్వరూపముగా భావించి పూజించు చుండవలయును. అదియు సాధ్యముకానిచో ఫలాపేక్షతో నైనను ఆరాధింప వచ్చును. అదియును సాధ్యము గాని యెడల పుట్టుచు చచ్చుచు ననేక జన్మముల నెత్తవలసి వచ్చును.

చేత్రాటిని సర్పముగాఁదలఁచి భ్రమించియుండు సమయమున యాముసలి స్త్రీ తెచ్చిన దీపకాంతిచే సర్పభ్రాంతి వదిలి త్రాడని సత్యభావమేర్పడినట్లు యీ జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతముపై చెప్పిన వృద్ధ బ్రాహ్మణియొక్క దీపకాంతి వలె నుండి, ప్రజలకు అజ్ఞానము నివృత్తిజేసి నిర్గుణ పరబ్రహ్మ సందర్శనము లభించునట్లు చేయగలదని తెలిసికొనవలయును.





శవమునుజూచి విచారపడుటను మాన్పుట



సీ॥ యముఁ డెన్నఁ డేన్ వచ్చు ✦ నదినిశ్చయం, బప్డు
వానిఁబో వేఁడ బో ✦ వం డతండు
పోవఁడు ధనమిత్తు ✦ బొమ్మని వేఁడిన
నింతిని నిసువుల ✦ నిత్తుననిన
నేఁబ్రతిభాశాలి ✦ నే ధనికుఁడ, నని
యన మొగమోటంబు ✦ గొనగఁబోఁడు
నిముసమాత్రము జీవి ✦ నిలుపక యసువులఁ
గొనిపోవు దేహంబు ✦ గూలఁద్రోసి

గీ॥ కాన జీవంబు లేనట్టి ✦ కట్టెఁగాంచి
దుర్భరంబగు దుఃఖము ✦ తోడ నిట్లు
కుందగాదగునొక్కొ? మీ ✦ రింద రింత
బుద్ధిఁదలపోయరేల ✦ స్త్రీపురుషులార! -క. కోదండ రామయ్య

ఉ॥ మచ్చిక వీరికెల్ల బహు ✦ మాత్రము చోద్యము దేహి పుట్టుచున్
జచ్చుచునుండఁ జూచెదరు ✦ చావక మానెడి వారి భంగి నీ
చచ్చినవారి కేడ్చెదరు ✦ చావుకు నొల్లక డాగవచ్చునే
యెచ్చటఁ బుట్టె నచ్చటికి ✦ నేగుట నైజము ప్రాణికోటికిన్.
- బమ్మెర పోతన

మత్త॥ త్రోవ బాంధులు పుష్కరంబునఁ ✦ దోయదంబులు వార్ధిలో
నావికుల్ సలిల ప్రవాహము ✦ నన్ నగంబులు కూడుచున్
బోవుచుండెడి కైవడిన్ బిత్రు ✦ పుత్రబంధువులపోక స్వా
భావికం బని కోవిదుల్ మది ✦ బట్టు కొల్వరు శోకమున్. -నంది మల్లయ్య

ప్రతి పురుషుడును, మృతినొందుట నిశ్చయము, శమనుడు (యముఁడు) యే వేళనో జీవమును గొనవచ్చును. ఆతఁడు, ప్రార్థించినను లేక విత్తమిత్తునని నను ప్రాణములను గొనక విడువఁడు. తనకుగాను దారాపుత్రుల నిచ్చెదనన్నను

అంగీకరింపఁడు ప్రతిభాశాలిని, మహాధనికుఁడ ననినను మొగమాట మొందఁబోడు. నిముషమేని నాగక జీవుని పాశముచే, బెకలించుకొనిపోవును. కాని, బొందిని మాత్ర మిచటనే విడిచిపోవుచున్నాఁడు. కనుక ఆ వట్టి కట్టెనుగని యేల దుఃఖము జెందెదరు? అని, కపిలఋషి లోకులకు హెచ్చరిక జేయుచున్నాడు. కావున, సోదర సోదరీ మణులారా! కాలగతికి బద్ధులై మృతి నొందినవారికై మీరేల చింతిల్లెదరు?

మీ యింట చనిపోయిన జీవియు, మీరును నొకే సమయమున నీ లోకము నకు వచ్చినవారు కారుగదా! సంతయందుఁ జేరెడు జన సమూహమువలె, వేరు వేరుగ వ్యత్యస్త సమయములందు సమావేశమై అంతటంతట వీడిపోవువారుగా నున్నారు. సతీసుత సుహృద్వరుల తొలి పుట్టువును గూర్చి మీర లించుకంతయు నెఱుఁగరు గదా. ఇందుకు భాగవతము ప్రమాణము.

శా॥ నీరాగార నివిష్ట పాంథుల క్రియన్ - నిక్కంబు సంసార సం
చారుల్ వత్తురు కూడివత్తురు సదా - సంగంబులేదొక్కచో
నూరుల్ వోయెడి త్రోవఁ బోయెడి భవ - త్పూనుండు తల్లీ! మహా
శూరుండాతఁడు తద్వియోగమునకున్ - శోకింప నీకేటికిన్.

యెవరోయొకరు తన యింట వచ్చి జననమందిన వెనుక తన వారని యెంచి వారిని ప్రేమించుచు వారిపై నాశాపాశల నుంచి వృధా భ్రమపడుచున్నారు. కాని, తమ్ము వదలి మృత్యువు వాతఁబడిన యనంతరము వారేమైనదియు మీరు తెలిసికొనఁజాలరు గదా? మధ్య నేర్పడిన కొలఁది కాలముగా మాత్రమే తనతో నుండి ప్రేమను బెంచి భ్రమను బుట్టించునట్టి దారాపుత్రుల కొఱకు చింతఁ బడనేల? "యద్దృష్టం తన్నష్ట" మ్మనునట్లు గోచరించు ప్రతి వస్తువును నాశమగుట నిశ్చయము. ప్రతి మనుజునికి గల బంధుకోటిలో తనకన్న పెద్దలును, చిన్న వయస్సుగలవారు గూడ నుందురుకదా? అప్పుడు తనకు పూర్వమే పుట్టిన వృద్ధునికిని తనకును, తాను పుట్టక మునుపు యెట్టి బాంధవ్యము ఆ వృద్ధునికిని, నీకును గలదని చెప్పుటకును సాధ్యము కాదుగదా!

అటువలెనే, తానును తన బంధువును గూడ జన్మమెత్తక మునుపు తామందరును నెక్కడ యేవిధముగ నుండినదియుఁ దెలిసికొనఁజాలరు గదా? మరియు, వారలు మరణించిన యనంతరము వారెచ్చోట నే విధముగ నుండు నదియు దెలిసికొనలేరు. ఇంతియెగాక, భార్యా పుత్రాదులును తమ యింట నున్నంతవఱకే వారలను చూతురేకాని వారు పుట్టక మునుపును, మరణాంతరము నను ఏ ప్రదేశమున, నేరీతిగా నున్నారో దానిని దెలిసికొనఁ జాలరు. ఇట్టి వారల వియోగమునకై మీరేల దుఃఖింపవలయును? అట్లు దుఃఖించుట యజ్ఞానమేకాని మరి వేరుకాదు. ఆత్మానాత్మ విచారణ చేసిన వారీ విధముగా నజ్ఞానమునఁబడి యేడ్వరు. మృత్యువుఁడైనవాని దేహముతోఁబాటు ఆత్మయు నశించుచున్నదని

చచ్చుట యనఁగా, ఆత్మ అపుడున్న శరీరమును వదలి వేరొక శరీరమునఁ జేరఁబోవుట యని తెలిసికొనుఁడు. అపుడా యాత్మ విడువఁబడిన శరీరము మాత్రము నశించుచున్నదే కాని ఆత్మ మాత్రము నశించుట లేదు. మరల ఆయాత్మ చేరిన రెండవ శరీరము గూడ కొంతకాలమునకుఁ ద్యజించి, మరల వేరొక నూతన శరీరమునందు జొరఁబోవును. ఇటువలెనే ఆత్మ అనేక శరీరముల యందు ప్రవేశించుచు, త్యజించుచు నుండును. కాని యొక శరీరమునే కనిపెట్టు కొని యుండదు. ఈ రహస్యమును దెలిసికొనునంతవఱకును, ఎండమావులను జూచి నీరని భ్రమపడుచున్న లేడివలె, బంధువుల మరణమునకు మనుజులు దుఃఖపడుచుందురు. ఈ రహస్య మెఱిఁగిన తరువాత, చావు పుట్టుక లొక్కటేయని యెఱిఁగిన వెనుక, విచారముగాని లేక దుఃఖముగాని పొందఁబోరు. బహుజన్మ సమార్జిత పుణ్య కర్మమువలన ఆత్మానాత్మ విచారణను జేసినంత మాత్రముననే, వానికి, జననమరణ కారణమగు సంచిత కర్మ రాశి నాశమగును. ఆ సంచిత కర్మరాశి నశింపఁగనే జీవాత్మ, పరమాత్మయందు లీనమగునేగాని, పంచ భూతాత్మకమగు శరీరమువలె రూపవినాశనమును పొందఁబోదు. అనగా, శరీరము నశించునది యనియు, జీవాత్మ నశింపదనియుఁ దెలిసికొనుము.

పాఠకులారా! జీవాత్మ, పరమాత్మ యొక్క యంశమేగాని, మరి వేరుకాదు సుమా! ఈ జీవాత్మయే సర్వ ప్రాణుల యొక్క హృదయకమలమునందు నివసించుచు వారివారికి సాక్షిభూతముగా నున్నది. కనుక, యీ జీవాత్మ మాయచేఁ గప్పఁబడియుండుటవలన దీనికి జీవాత్మయని నామము కలిగెను. ఈ మాయచే ప్రకృతి యనియు, నజ్ఞానమనియుఁ జెప్పఁబడును. ఈ మాయనుండి తప్పించు కొన్న వెనుక జీవాత్మ స్వరూపము పోయి పరమాత్మ స్వరూపమని నామము గల్గును.

అజ్ఞాన రహితమైనదియు, స్వయం ప్రకాశమైనదియు నగు పరమాత్మకు, జనన మరణములుగాని వృద్ధి క్షయములుగాని లేక, సర్వకాల సర్వావస్థల యందును నొకేరీతి గానే యుండును. ఆ పరమాత్మయే పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతమును నిండియున్నది.

జీవాత్మ మాయచేఁ దగిలియున్నంతవఱకును నేదోయొక శరీరమును పొందుచునే యుండును.

జీవునికిఁగల మాయ వీడిన వెంటనే, జీవాత్మ పరమాత్మలో లీనమైపోవును. అట్లు లీనమగుటయే మోక్షమని చెప్పఁబడును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ ద్రవిడ భాషయందు ఈ గ్రంథకర్తచే శ్రీకృష్ణార్జున సంవాద రూపముగా రచింపఁబడిన శ్రీ భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయము 10-వ శ్లోకము ఈ క్రింద వివరింపఁబడినది.

శ్లో॥ నాఽ సతో విద్యతే భావో నాఽ భావో విద్యతేసతః
ఉభయారపి దృష్టోఽ న్త స్త్వనయో స్తత్త్వదర్శభిః.

కృష్ణుడు :- 'సత్' అనఁగా, నిత్యమైన (చెడని) పదార్థము. 'అసత్' అనఁగా, అనిత్యమైన (నశించిపోవునట్టి) పదార్థము. 'సత్' పదార్థమునకు అనిత్యమును, 'అసత్' పదార్థమునకు నిత్యమును ఏకాలమునందు గలుగఁజాలదు. ఈ రెంటి యొక్క యధార్థమును తత్త్వవేత్తలు (జ్ఞానులు) దెలిసికొందురేకాని మరిఒకరు దెలిసికొనఁజాలరు.

అర్జునుఁడు :- 'సత్' అనఁగా నేది? 'అసత్' అనగానేది?

కృష్ణుఁడు :- నాయందుండు పరమాత్మయు, నీయందును, నీ యెదురుగా నుండు రాజులయందును, మరియు నీ ప్రపంచములోనుండు పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతముగా గల సకల జంతువులయందును వ్యాపించి యుండునట్టి జీవాత్మలన్నియు ఏ కాలమునందును నశించునవి కావు. కనుక, ఈ జీవాత్మ పరమాత్మ 'సత్' అనియు, తక్కిన దృశ్య (కన్నులకు కనఁబడునట్టి) ప్రపంచ మంతయు నశించిపోవును. కనుక, అవి అన్నియు అసత్తనియు జెప్పఁబడును.

అర్జునుఁడు:- ఓ స్వామీ! కృష్ణమూర్తీ! మీ యందుండునది పరమాత్మ యనియు, నేను మొదలు తక్కిన జంతువుల యందుండునది జీవాత్మ యనియు చెప్పితిరికదా! అట్లు చెప్పుటకు కారణమేమి? పరమాత్మ జీవాత్మ వేఱు వేఱు వస్తువులా? అట్లయినచో, ఆ రెంటికినిగల భేదము లేమి? నేను మొదలు తక్కిన జంతువులయందు వ్యాపించి యుండునది జీవాత్మయని చెప్పితిరిగదా! ఆ జీవాత్మ ఒక్కటే సకల జంతువులయందును వ్యాపించి యున్నదా? లేక, ఆ యా జంతువుల యందు వేఱు వేఱు జీవాత్మలుగా వ్యాపించి యున్నవా? ఈ జీవాత్మ, పరమాత్మ మాత్రము యెట్లు నాశము లేక యుండును?

కృష్ణుఁడు:- సకల ప్రపంచమును సృష్టించునదియు, నాశము చేయు నట్టిదియు నైన పరబ్రహ్మమే పరమాత్మయనఁబడును. జీవాత్మయనఁగా ఆ పరమాత్మ యొక్క అంశమేకాని మఱి వేఱుకాదు. అది సకల జంతువుల యందును జీవాత్మగా వ్యాపించియున్నది. ఈ జీవాత్మ, మాయతోఁ గూడి యుండుట వలన దానికి జీవాత్మ యని చెప్పఁబడును. ఈ మాయయే అవిద్య యనియు, అజ్ఞాన మనియు, చెప్పఁబడును. పరమాత్మయనునది. యెట్టి యజ్ఞాన సంబంధములేక స్వయంప్రకాశముగా (తనకు తానుగా) వెలుగుచుండును. అందువలననే అది పరమాత్మయని చెప్పఁబడును. ఈ పరమాత్మకు, పుట్టుట చచ్చుట పెరుగుట తగ్గుట మొదలగు యే వికారములునుండవు. ఎప్పుడును ఒక్క విధముగానే యుండు ను. అట్టి పరమాత్మయే, నీయందును నీ ప్రపంచములో నుండు పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతముగాగల సకల జంతువులయందును వ్యాపించి ఆత్మయను నామముతో నున్నది. ఈ యాత్మలు మాయతోఁ గూడి యుండు నంత వఱకును, పుట్టుట, చచ్చుట అనఁగా, ఒక దేహమును వదలి మఱియొక దేహమునందు ప్రవేశించుట మొదలగు వికారములను పొందుట వలన, అది జీవాత్మయనియే చెప్పఁబడును. ఈ జీవాత్మకు యెప్పుడు మాయ తొలఁగిపోవునో, అప్పుడే ఆ జీవాత్మ పరమాత్మలోఁ

గలసిపోవును. అట్లు గలసిన పిమ్మట ఆ జీవాత్మకు జనన మరణాదులనెడి వికారములు కలుగఁ జాలవు. పరమాత్మయందుఁ గలసి పోవుటయే మోక్షమని చెప్పఁబడును. ఇందుకు దృష్టాంతము ఏమనగా,

ఈ ప్రపంచములో స్వచ్ఛముగా నుండునట్టి బంగారునకు అపరంజియని పేరు. రాగి మొదలగు లోహములు గలసియుండు వాటికి బంగారమనియు నామ భేదములు కలిగియున్నదిగదా? అట్లు నామభేదములు కలుగుటకు కారణ మేమో దానిని నీ వెఱుగుదువా?

అర్జునుఁడు :- ఆహా ఎఱుంగుదును. అపరంజియనగా స్వచ్ఛముగా నుండునది. అనగా, వేఱు లోహములు గలియక యుండునదియే అపరంజి యనఁబడును. ఈ యపరంజిని ఎన్నిమార్లు కఱగించినను లేక పుటము బెట్టినను, దాని వన్నె గాని తూకము (ఎత్తు)గాని హెచ్చుటయు లేక తగ్గుటయు లేదు. బంగారును పుటము పెట్టినచో, వన్నె హెచ్చి తూకము తక్కువయగును. అటువలెనే, బంగారును పుటము వేయఁగా అందులోని మలినమంతయుఁబోయి అదియును అపరంజి యగును. అంతకుమున్ను బంగారుగానుండి పుటముచే అపరంజిగా మారినదానిని మరల ఎన్ని పుటములు పెట్టినను, వన్నెగాని లేక తూకముగాని హెచ్చుటయు తగ్గుటయు లేదు.

కృష్ణుఁడు :- జీవాత్మ బరమాత్మలకును గల భేదములు అటువలెనేయని తెలిసికొనుము. జీవాత్మ బంగారువంటిది; పరమాత్మ అపరంజి వలె నెప్పుడును ఏ వికారమును బొందక ఒకే విధముగా నుండును. బంగారు పుటముల వలన ఎత్తు తగ్గుచు, వన్నె హెచ్చుచు రానురాను, అందులోనుండు మలినమంతయు బోయి అది ముందుండిన వన్నెనుమారి ఎట్లు, అపరంజి యగుచున్నదో అటు వలెనే, జీవాత్మయు అనేక జన్మములుగాఁ జేయుచు వచ్చెడి నిష్కామ్య పుణ్యము వలన అజ్ఞానమనెడి మాయ క్రమక్రమముగా తగ్గి, పిమ్మట పరమాత్మతో నైక్యమగును. కాఁబట్టి, మీ కుటుంబమున మృతినొందినవారలను దలఁచిన వెంటనే వ్యసనము కలుగును. ఆ సమయమున శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా నీ గ్రంథకర్తవలన ద్రవిడ భాషయందు వ్రాయఁబడిన శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 2, శ్లోకము 11 - మొదలు 30- వఱకును చదివిన యెడల మీ వ్యసనము చల్లారును. అనగా, శాంతి యగును.

ఈ గ్రంథకర్తవలన శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా ద్రవిడ భాషలో వ్రాయఁ బడిన శ్రీ భగవద్గీత శీఘ్రకాలములోనే ఆంధ్రభాషలోగూడ వెలువడఁబోవుచున్నది.

సీ॥ పుత్రమిత్రకళత్ర - భూరిబాంధవులతో
నుంట గౌరవమని - యుందురీరు
చీనాంబరములు - చెల్వుగగట్టి ర
త్నాభరణములను - దాల్తురీరు

పలువిధ సుమగుచ్ఛ - ముల పొలుపొందెడు
సుందర గృహముల - నుందురీరు
నిరతంబు శ్రావ్యమై - వరలెడు గాన స
భల జేసిసంతసం - పడుదురీరు

గీ॥ కాని ముఖ్య విషయముల - గాంచరీరుః
అరసి యాకొన్నవారికి - నన్న మీరు
భూతదయలేక యీరీతి - భూతలమున
బ్రదుకె సతమని తలపంగ - భావ్యమగునె
మదిని దలపోయుఁడీ యిది - మనుజులార!

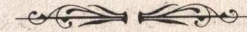
గీ॥ అల్పసుఖముల కాసించి - యకట ముఖ్య
విషయము లెఱుఁగకుంట వి - వేకమగునె
క్ష్ణోణి, రేచక పూరక - కుంభకముల
నెఱుగలేక యేశాస్త్రము - లెఱుఁగనేల? - క. కోదండరామయ్య.

లోకమునందుండు జనులగు మీరందరును, పుత్రమిత్ర కళత్ర బంధువులతో మెలగుచు, అతిగౌరవమున నున్నామని గర్వించుచున్నారు. ఓ స్త్రీ పురుషులారా! వెలగల చీని చీనాంబరములను ధరించి రత్నాభరణ భూషితులై యుండ వలెనను నాశయందుఁ దగులుకొనియున్నారు. అంతియెకాని, ఆకలితో వచ్చిన అతిథి అభ్యాగతుల నాదరించి, వారలను పోషించుట లేదు. మీమీకుటుంబ పోషణమునకుఁగావలసిన విషయములనుమాత్రమే చూచుకొనుచున్నారు. మేళ తాళములతోను, వీధుల వెంబడి నూరేగుచున్నారు. ఇట్టి స్వల్ప సుఖముల కాశపడి, మీకు గావలసిన శాశ్వత సుఖముల నిచ్చునది యెద్దియో దానిని నెఱుంగఁజాలక యున్నారు. 'అ'కార, 'ఉ'కార, 'మ'కారములనెడి, రేచక పూరక కుంభకములను దెలిసికొనక, యెన్ని శాస్త్రములను దెలిసికొనినను బ్రయోజనమేమి? తనలో అంతర్యామిగాను, సాక్షి స్వరూపుఁడుగాను నుండునట్టి పరమాత్మ స్వరూపమును యెల్లవారును దెలిసికొనవలయును. అదియే శాశ్వత సుఖదాయినిసుమా!

పరమాత్మస్వరూపమును యెల్లరును దెలిసికొనుటకుగాను ఈశ్వరుఁడు బుద్ధిని యిచ్చియున్నను పూర్వజన్మకృత పాపకర్మమువలన దానిని మీ రెఱుంగఁజాలకున్నారు. ఆ పరమాత్మ స్వరూపమును దెలిసికొన **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** మను గ్రంథమే మిక్కిలి యుపయోగకారియని యెఱుంగ వలయుననుఁ ఈ గ్రంథమును జదివి ఇందు దెలుపఁబడిన యుపదేశములను గురువాక్కుగా, దలఁచి వాటిని జపించుచువచ్చువారు నరకబాధనుండి విముక్తుల గుదురు సుమా!



సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామి కర్మములు నశించిన వెనుక మోక్షమును బొందుట



మనమందరమును, శత సహస్ర జన్మములుగా పలుమారు పుట్టుచు జచ్చుచు వచ్చుచున్న సంసారమనెడి సముద్రమును, సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామి యనెడి మూడు కర్మములే కారణములుగా నున్నవి. ఈ సంసార దుఃఖము నందుండి తప్పించుకొని నిత్యానంద పదవిని ననుభవింప ప్రతి పురుషుఁడును ప్రయత్నించుచున్నాడుగదా? ఆ సుఖము ననుభవించుటకు ఏమి చేయవలయునో దానిని నీ క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ఒక బాలిక, వివాహానంతరమున రజస్వలయై నిండు యవ్వనము వచ్చిన వెనుక, తన అత్తమామలయందును, బావమరదులయందును, ఆఁడుబిడ్డ, తోడి కోడండ్ర యందును మిక్కిలి ప్రేమను వహించియున్నను, తన మగనిపట్ల మాత్రము, తక్కిన వారలకంటెను విశేష ప్రేమ గలిగియుండును. ఆ స్త్రీయే సంతానవంతురాలయినప్పుడు, తాను గన్నబిడ్డపై, తన మగనికన్నను అధిక ప్రేమనుంచి సంతోష పడుచుండును. అనేక జన్మములుగాఁ జేయుచు వచ్చిన సత్కర్మాచరణము వలన గాంచిన సుకృతముచే మానవ జన్మము వచ్చుచున్నది. ఇట్టి మానవ జన్మము వలన మోక్షమును బొందవలయును. కనుక, కాలమును వృధా పుచ్చక మంచి బోధ గురువు నొకనిని ఆశ్రయించి శాశ్వతమైన మోక్ష పదవికి కావలసిన మార్గములను వెదకి కొనుటకు మారుగా, అనిత్యమైయుండు దారా పుత్రాదులయందు మిక్కిలి ప్రేమ యుంచి ప్రపంచ సౌఖ్యములన్నియు శాశ్వతమని యెంచి, మన జీవితమంతయు ధనార్జనమునందే కాలమును వృధాపుచ్చి మృత్యువునకు భయపడక యున్నాము. గురూపదేశమును బొంది, యోగాభ్యాసమును చేయఁజాలని వారు, గుడికి వెళ్ళి అందుగల దేవతా విగ్రహముపై దృష్టిని నిలిపి అంతర్ముఖముగ మనోనేత్రమువలన గాంచుచు ఆ విగ్రహమునే ధ్యాన మొనర్పవలయును. దేవాలయములో జొచ్చిన వెంటనే మొట్ట మొదట ధ్వజమును, అటుపై బలిపీఠమును గనఁబడును. ఆ బలి పీఠము ☞ఎదురుగానుండు పటము నందుఁ జూపఁబడి యున్నది. దానిని చూడుఁడు. ఆ బలిపీఠమునకు ప్రథమమున నమస్కరించి తనలోనుండు కామక్రోధాధులనెడి

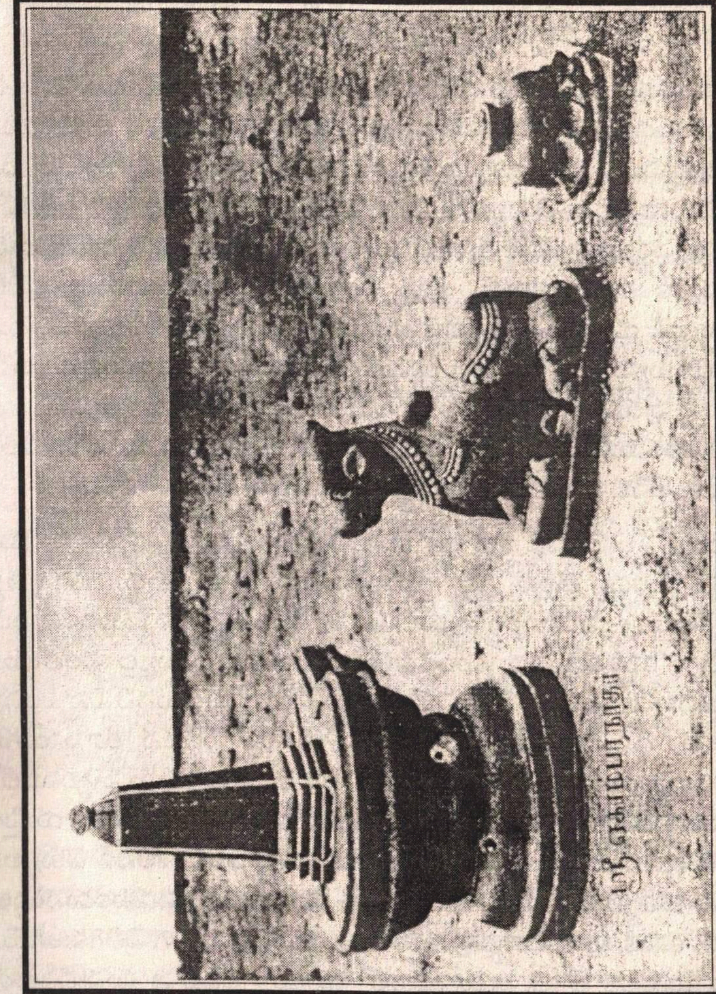
దుర్గుణములను, మరియు అన్ని, మంచి చెడ్డ తలంపులనెల్లను నా బలిపీఠము వద్దనే బలియిచ్చి, తరువాత శుద్ధాంతఃకరణ గలవాఁడై యుండి మూలస్థానము లోపలకుఁ బ్రవేశింపవలయును. అట్లు ప్రవేశించునపుడు ఈశ్వరునికి యెదురుగా నుండు వృషభమును అడ్డగించి పోగూడదు. ఎందుకనగా, ఆ వృషభము తన ముక్కు ద్వారముల గుండ ఆడుచుండెడి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్శ్వాసములతో చామరము వలె ఈశ్వరునికి విసరుచున్నదని పెద్దలు చెప్పుదురు. కనుక, ఈశ్వరునికి విసరునపుడు ఆ వృషభమును అడ్డగించిపోరాదు. అని, ప్రమాణము గలదు.

ఇట్లు వెళ్ళి, మూలస్థానమును జేరిన తరువాత ఆ మూల విరాట్టును, ఆపాద మస్తకము వరకును గల అలంకారములను, ముఖ వర్చస్సును చక్కగ సంతోష దృష్టితోఁ జూచిన వెనుక నేత్రములను మూసి భ్రూమధ్యన ఆ విగ్రహముయొక్క స్వరూపమును దలచవలయును. అప్పుడు ఆ రూపము భ్రూమధ్యన గానవచ్చును. ఆ రూపమును జూచి తదేక ధ్యాననిష్ఠలో కొంతసేపువఱకును నుండి ధ్యానించి, అటు తరువాత అర్చకుడు యిచ్చెడి తీర్థ ప్రసాదములను గైకొని యంతట బయలు దేరి వెలుపల వచ్చునపుడు, యే మార్గమున బ్రవేశించెనో అదే మార్గముగా మరల వెలుపలకు రావలయుగాని వృషభమునకును, లింగమునకును మధ్యన అడ్డగించి రారాదు. అట్లు వచ్చిన యెడల విసరెడిదానికి అడ్డమైనట్లగుచున్నది. ఇదియే దేవాలయములోని నందియొక్క గొప్ప రహస్యము.

ఈశ్వరుఁడు పురాణ పురుషుఁడును, గొప్ప యోగియునై యుండుట వలన అతఁడు, విశేష యోగాగ్ని జ్వాలలో మునిగియున్నాడు. ఆ యోగాగ్నిని శాంతింపఁ జేయు విధమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

ఈశ్వరునికి "అభిషేక ప్రియః" అనెడి నామము గలదు. పై చెప్పిన యోగాగ్నిని శాంతి చేయుటకుగాను, ఎల్లప్పుడు విశేషముగా చన్నీటితో ఈశ్వరునికి అభిషేకమును చేయుచుందురు. ఇదియును చాలక దివారాత్రుల యందును, చన్నీరు శిరస్సుపై పడుచుండునట్లు లింగముయొక్క శిరస్సు పై భాగమున రెండు బిందెల జలము పట్టునంతటి యొక తీర్థపు కలశము వ్రేలాడగట్టుదురు. దానిని ధారాపాత్రయని చెప్పుదురు. ఆ ధారాపాత్రయనెడి కలశమునందుండి యెల్లప్పుడును సన్నగా పడుచుండెడి నీటి ధార వలన ఈశ్వరుని యొక్క యోగాగ్ని జ్వాల చల్లారునని చూపుటకుగాను పెద్దలు ఇట్లు చేసియుంచిరి.

ఈ యాచారము ఉత్తర దేశమునందును పూనా, బొంబాయి మొదలగు గొప్ప పట్టణములయందును గల దేవాలయములందుఁ జూడవచ్చును. ఆ కాలమును బట్టి యిఁకముందుఁ జెప్పఁబోవు యోగాభ్యాసమును జేయువారలకు కూడా, ఉష్ణ మధికమగును. కావున, వారును యెల్లప్పుడు చన్నీటనే స్నానము చేయుచుండవలయును. "ఉష్ణం ఉష్ణేన శీతలం' ఉష్ణమునకు ఉష్ణమే ప్రయోగిం



శ్రీ ఏకాంబరేశ్వరుడు, గడికోట, కడపజిల్లా, నంది, బలిపీఠము
Sri Ekambaranath Cuddapah Bull Altar

చుట వలన శాంతి యగును. చన్నీరు ఉష్ణము. వేడినీరు శీతలము. కావున చన్నీటి చేతనే యోగులు కూడా స్నానము చేయవలయును. మరియు, కొబ్బరి కాయను (టెంకాయను) దేవుని యెదుట పగలగొట్టి, కర్పూరపు గడ్డను వెలిగించు రహస్యార్థమును, (క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

కొబ్బరికాయను విడదీయక మునుపు పై పట్టను జూచిన యెడల మిక్కిలి నునుపుగను, అందముగను నుండును. అటు పిమ్మట పై పట్టను ఊడదీయు నపుడు బహు కష్టముగాను, ఒకదానినొకటి కఱచుకొని విశేష చిక్కులు చిక్కులు గాను వచ్చుచుండును. ఆ చిక్కులను విడదీసికొబ్బరికాయను బగులగొట్టినచో లోపల తెలుపు వర్ణముగా కొబ్బెర గానవచ్చును. ఆ తెలుపు వన్నెగల కొబ్బరి కాయను దేవునికి చూపుచున్నారు. అట్లు చూపుటకు కారణమేమనగా, ననేక పీచులతో కప్పఁబడి యుండు కొబ్బరికాయను పీచుయందుండి విడదీయు నపుడు, అది యెట్లు యెక్కువ చిక్కలు చిక్కులై మిక్కిలి కష్టముగా వచ్చుచున్నదో అదే విధముగానే, స్త్రీ పురుషుల యొక్క పై చర్మములు చూపునకు మాత్రము నును పుగా నున్నను శరీరము లోపల, వివిధములైన ఆశాపాశలనెడి చిక్కులు, ఒకదానితో నొకటి పెనబడి అనేక కోటానుకోటి జన్మజన్మములుగా వచ్చుచున్నవి.

శరీరము లోపలనుండెడి ఇట్టి ఆశాపాశలనెడి చిక్కులను విడదీసినప్పుడు, కొబ్బరి కాయయందు తెల్లని వన్నె యుండునట్లు, నాలో శుద్ధ పరమాత్మ స్వరూపము గలదు. ఆ పరమాత్మ స్వరూపమును ననేక జన్మజన్మములందుండి కొంత కొంతగా కప్పుచూ వచ్చుచుండెడి ఆశాపాశలనెడి చిక్కుల నంతయు విడదీసి పర(బహ్మ స్వరూపమునందు నన్నైక్యము చేయువలయునని విన్నవించు కొనుటకుగాను, దేవునికి కొబ్బరికాయను పగలగొట్టి నివేదన రూపముగఁ జూపుటకు కారణమైయున్నది. మరియు పగలగొట్టిన కొబ్బరికాయను పళ్ళెరములో దేవుని యెదుటనుంచి కర్పూరపు గుడ్డను వెలిగించి "ఇదిగో! ఈ కొబ్బరికాయపైఁ గప్పియున్న చిక్కని పీచువలె, అనేక జన్మజన్మములుగా ఆశాపాశలనెడి చిక్కులు నాయందు గల ఆత్మస్వరూపమును కప్పుకొని ఆ యాత్మను గనపడకుండునటుల జేయుచున్నది. కనుక, ఈ కర్పూరపు గడ్డయంతయు నేవిధముగ వెలిగికఱగియే మాత్రమును మిగులక జ్యోతి స్వరూపములో యెట్లు గలసిపోవు చున్నదో అదే విధముగనా యాశాపాశలనెడి కర్మములెల్లను ఈ కర్పూరపుగడ్డవలెనే కఱగించి నాయందున్న ఆత్మ స్వరూపమును, పరమాత్మ స్వరూపమగు నీలో జేరునట్టు లొనర్పవలయు"నని దేవునియెదుట కొబ్బరికాయను బగులగొట్టి కర్పూరపుగడ్డను వెలిగించుటకు కారణమని పెద్దలేర్పఱచిరి.

కనుక, యెవరెవరికి నేయే దేవతలమీద (ప్రీతియో ఆయొక్క దేవతను మాత్రమే ఉపాసనామూర్తిగా దలఁచి, పైఁజెప్పిన కుటుంబములోని కన్యక తన మగనిపై నెంత (ప్రీతిగా నుండెనో అంతకు ఇనుమడిగ ఆ దేవునిపై (ప్రేమనుంచి;

ధ్యానముఁ జేయుచు వచ్చితిరేని ఈ ధ్యానమువలన, అనేక కాకుల గుంపుపై ఒక రాయిని రువ్వినయెడల, ఆ కాకులన్నియు ఆ క్షణమే యెగిరి యెట్లు కానరాక పోవునో అదే విధమున అనేక జన్మజన్మములుగాఁ జేయుచు వచ్చిన పాప కర్మములన్నియు పటాపంచలైపోవును.

ఇట్టి జ్ఞానసాధనలోనుండు మహనీయులు సర్వ(ప్రాణులను తమవలెనే భావించి, అన్ని జీవజంతువులయందును మిక్కిలి (ప్రేమగలవారై యుందురు. ఇట్టి వారికి, భాగ్యవంతుఁడు దరి(ద్రుఁడు పామరుఁడునను భేదాభేదములు లేక అందఱిని ఒకే విధముగానెంచి, శమదమాది గుణములతో వారలను జూచుచు పరమేశ్వరునికి సమానులై పక్షపాతము లేకయుందురు ఇందుకు, శ్రీ భగవద్గీత అధ్యా - 13, శ్లో - 28, (ప్రమాణము చెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ సమం పశ్యన్ హి సర్వ(త్ర సమవస్థిత మీశ్వరమ్
న హినస్త్యాత్మ నాఽఽత్మానం తతో యాతి పరాంగతిమ్.

అనగా, సర్వ(ప్రాణికోటియందును, ఒకే విధముగా నిండియుండు ఆత్మ స్వరూపమును తన యాత్మ స్వరూపమునకు సమముగా నెవ్వఁడెంచుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు జీవహింస చేయనేరఁడు. అట్లు హింస చేయనివాఁడే నా నిజస్వరూప మును గాంచుచున్నాఁడని తాత్పర్యము. కాఁబట్టి, జననమరణమగు దుఃఖాబ్ధిలో నుండి దరిజేరవలయునన్న యెడల నిర్మలాంతఃకరణులై చూచుచు, సర్వ (ప్రాణులను తమవలెనే తలఁచి, శుద్ధాంతఃకరణతో ఈశ్వరుని నారాధింపవల యును. అట్లు ఆరాధించినచో ఈశ్వరకృప గలిగి దానివలన వాక్శుద్ధియు, ఆ వాక్శుద్ధి వలన జ్ఞానశక్తియు, ఆ జ్ఞానశక్తి వలన కార్యసిద్ధియు గాంచుదురు. ఇందుకు దృష్టాంతమేమనగా,

మహమ్మదీయ మతస్థులు పరిశు(భమగు తెల్లయిజారు, తెల్ల అంగీని తొడుగుకొని వారి (ప్రార్థనా మందిరమగు మసీదునకుఁబోయి అందుఁగల కొలనిలో పాద ముఖ (ప్రక్షాళనముఁ జేసికొని నిశ్చలభక్తితో నమాజుచేయు (ప్రదేశమునకుఁ బోయి నమాజనెడి నిష్ఠను సల్పుదురు. పిమ్మట నమాజు ముగిసినవెనుక బయలు వెడలి వచ్చునపుడు ఆ మసీదు వాకిలి కిరు(ప్రక్కల గల మెట్లపై స్త్రీలు, దోషము తగిలిన బాల బాలికలను చంకబెట్టుకొని వరుసవరుసలుగా నిలిచియుందురు. ఇట్లుండగా, నమాజు ముగించుకొని వచ్చువారు ఆ బాల బాలికల ముఖములపై తమ నోటితో ఊదెదరు. అట్లు ఊదగనే వారలకు గల రోగములు నివారణమగు చుండుట లోక (ప్రసిద్ధియై యున్నది.

ఇందులకుఁ గారణమేమనగా మహమ్మదీయులు వి(గహారాధన చేయువారు కారు. వీరు బట్టబయలుగా నుండు పర(బహ్మమును స్తుతించువారలు. మహ్మదీ యుల మసీదులో (ప్రవేశించి మునుపు జెప్పినరీతిగా చేతులు కాళ్ళు మొదలైన

వాటిని మిగుల పరిశుభ్రముగా మసీదులో నుండు కొలనిలోని జలమునందు కడుగుకొని, నమాజు చేయు స్థలమునకు వెళ్ళి, వారు విదియనాటి చంద్రునిఁ జూతురు. ఆ నెల బాలునిఁ జూచునది పడమరదిక్కు అగుటచే పడమర దిక్కుగా తిరిగి రెండు హస్తములలోని చూపుడువ్రేళ్ళ రెంటిని రెండు చెవులలో నుంచి, లా.... ఆ, ఇలా... ... హో, ఇల్ లల్ .... లా మహమ్మదు, రసూలిల్ ... ... లా, యని విశేష దీర్ఘముగా, ఆఆఆఆ యని ఉచ్చరించుచు వచ్చి కడపట బట్ట బయలుగానుండు పరమాత్మ స్వరూపమున వారి మనస్సును ఐక్యము జేసి పరమాత్మవలె బట్టబయలగుదురు. ఇట్లు బట్టబయలుగానుండు పర బ్రహ్మము నందు మనస్సును లయింపఁజేసి మిగుల పరిశుద్ధమైన మనస్సుతో బయటకు వచ్చి దోషము తగిలిన బిడ్డలయొక్క ముఖముపై, నమాజుచేసివచ్చు వారు ఊదుట వలన వారినోటనుండి వచ్చు పరిశుద్ధమగు గాలి బిడ్డల ముఖము నందుఁ దగిలిన వెంటనే సకలదోషములును నివారణమగును. నమాజు చేయు వారు బిడ్డల ముఖమున ఊది వెలుపలకు వచ్చినవెంటనే వారి మనస్సుఊరి వ్యవహారముల యందును, సంసార విషయములయందును పరువిడుచుండును. ఆ సమయము నందు బిడ్డలముఖమున వారూదినయెడల దోషము నివారణ కానేరదు. ఇందులకు కారణమేమనగా;

నమాజు చేయునట్టివారు నమాజు అనెడి నిష్ఠలో ఏ యితర తలంపులు లేక దేవునియందే మనస్సు కొంతసేపు నిలిపియుండి, బయటికి వచ్చినపుడు పరిశుభ్ర మనస్సుతో వచ్చి బిడ్డలయొక్క ముఖముపై ఊదుట వలన సకల దోషము లును నివారణ యగుచున్నవి. ఇట్లు, పరిశుభ్ర మనస్సుతోనుండి కొంతసేపు మాత్రము నమాజు చేసినవారికే ఇట్టి ప్రభావములుండగా, ఎల్లప్పుడును బ్రహ్మనిష్ఠ యందుండు మహాత్ములకు అపరిమితమైన శక్తి కలుగుననుటకు ఆవంతయు సందేహము లేదుగదా! ఈ యభ్యాసము పూర్వ సంచిత కర్మములు నశించిన వారలకే మిక్కిలి సులభముగా వశమగునేగాని తదితరులకు వశము కానేరదు. సంచితము, ప్రారబ్ధము, ఆగామి యని కర్మములు మూఁడు విధములై యున్నవి. ఈ మూఁడు కర్మములను క్రింద వివరించి చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

1. సంచితము :- బ్రహ్మదేవుడు, యెనుబది నాలుగు లక్షల జీవరాసులను సృష్టించెను. ఈ సృష్టిలో మానవజన్మమే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఈ మానవశరీరము యెట్లుండి వచ్చినదో దానిని ద్రవిడ భాషలో తిరువాసకమనెడి శాస్త్ర ప్రమాణమును బట్టి క్రింది పద్యముగఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

సీ॥ ప్రాణులెల్లను దొల్త - పచ్చిగడ్డిగఁబుట్టి
యప్పుడొనర్చు పు-ణ్యాతిశయము
వలన నుత్తర జన్మఁ - బచ్చిక పూవయి

వలన వృక్షంబయి - ప్రభవించి నేర్పుమై
యప్పుడొనర్చు పు - ణ్యాతిశయము
వలన పాషాణమై - యిలపయి జన్మించి
యప్పుడొనర్చు పు - ణ్యాతిశయము
వలన విహంగంబు - వలె జననంబంది
యప్పుడొనర్చు పు - ణ్యాతిశయము

గీ॥ వలన ప్రాకుడుజంతువై - ప్రభవమంది
యపుడొనర్చినయట్టి పు - ణ్యాతిశయము
వలన మృగమై యపుడు సేయఁ-గలుగుసుకృతి
మనుజు డై పుట్టు; నిదియ జ-న్మక్రమంబు.

- క. కోదండరామయ్య

ఎల్లమానవులును, మొట్ట మొదట పచ్చిగడ్డిగానుండి, ఆ జన్మపుణ్య విశేషము వలన మరు జన్మములో గడ్డిలోని పూతగా బుట్టి, ఆ జన్మ పుణ్య విశేషము వలన వృక్షములై పుట్టి, ఆ జన్మ పుణ్య విశేషము వలన రాయియై, ఆ జన్మ పుణ్య విశేషమువలన పక్షులై జన్మించి, ఆ జన్మ పుణ్య విశేషము వలన ప్రాకుడు జంతువులుగా జన్మించి, ఆ జన్మ పుణ్య విశేషము వలన మృగములుగా జన్మించి, ఆ జన్మ పుణ్య విశేషము వలన మానవ శరీరమునెత్తి స్త్రీ పురుషులుగా నవతరించు చున్నారు. ఇట్లుండి, మొదటి జన్మములో స్త్రీ పురుషులుగా నవతరించిన వారికి ఈశ్వర భక్తి కల్గుట మిక్కిలి దుర్లభము. ఇట్టి స్త్రీ, పురుషులకు ఈశ్వర భక్తి యెప్పుడు కలుగునో దానిని క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

గోవులుగాని, ఎడ్లుగాని, గేదెలు (యెనుములు) గాని, గుఱ్ఱములుగాని, మరియే జంతువులుగాని అతి వేగముగా బరువిడి వచ్చునపుడు బాలురుగాని, లేక బాలికలు గాని యవి వచ్చుచుండెడి దారి కెదురుగా నిలుచుందురేని ఆ మృగములకును జీవ కారుణ్యము గలిగి, బాల బాలికల సమీపముగా వచ్చునపుడు తమ యొక్క వేగమును అణచి నిలిచిపోవును. లేనిచో, వారలను తప్పించుకొని పోవును. ఈ విషయము అందఱు ఎఱిఁగినదేను. ఇట్లు, జీవకారుణ్యముగల మృగములకును, మంచి పుణ్యముగలిగి ఆ పుణ్య విశేషమువలన మరు జన్మము వాటి వాటి పుణ్యములకు దగిన యట్లు స్త్రీ, పురుషులుగా నవతరించుచున్నవి. ఇట్టి మృగములు స్త్రీ, పురుషులుగా నవతరించినను వారలకు మొట్టమొదటి జన్మమున మృగబుద్ధి యుండునేగాని స్త్రీ, పురుషులకు ఉండవలసిన బుద్ధి యుండఁజాలదు. ఇట్టి స్త్రీ పురుష జన్మములు యెన్నియో యెత్తి, జన్మ జన్మములుగాఁ జేయుచువచ్చెడి పుణ్య విశేషమువలన యేదోయొక జన్మములో ఈశ్వరభక్తి తృణమాత్రము కలుగును. ఇట్టి జన్మము లెన్నియో యెత్తిన వెనుక

క్రమక్రమముగా ఈశ్వరభక్తి అతిశయించి ఆ పుణ్య విశేషమున ననేక జన్మములు గడచిన వెనుక కళంకములేని మనస్సుగల వాఁడైయుండి, పరిపక్వమును బొంది ఆ పుణ్య విశేషమువలన యోగియై అవతరించి, ఆపుణ్య విశేషము వలన జ్ఞానియై కడపట పరాపరవస్తువగు పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యమైపోవుచున్నాఁడు ఇందుకు దృష్టాంతముఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ప్రపంచమునందుండు మానవులలో ననేకులు తృణమాత్రమైనను ఈశ్వర భక్తి యనునది యెంత మాత్రమును లేక యెల్లప్పుడును ధనమునే సంపాదించుచు, ఆ ధనమున కొందరు పుణ్యము చేయుదురు. మరికొందరు చేయకయునుండి మృతి నొందుచు వచ్చు విషయము మీకందరికిని దెలిసిన విషయమే గదా? ఈ యిరువురిలో, పుణ్యము జేసినవానికి మరు జన్మము నందుండి క్రమక్రమేణ ఈశ్వరభక్తి తృణమాత్రము గలిగి ఆ జన్మమునందుండి, భజనలు ఈశ్వరభక్తి మొదలగునవి చేయ ప్రారంభించి అది మొదలు క్రమక్రమముగా ఆ ఈశ్వరభక్తి అభివృద్ధి యగుచు పోవునని యెఱుంగవలయును.

పచ్చగడ్డి, గడ్డిలోని పూత, మృగములు మొదలైనవియును, స్త్రీ పురుషులుగా వచ్చుచున్న రహస్యమును దెలిసికొనవలయుననెడి కోరిక యున్నచో, మన దేశమును రాజ్య పరిపాలనము చేయు చక్రవర్తి గారు పది సంవత్సరముల కొకతూరి ఒక నాటి రాత్రియందు దేశమంతయు లెక్కించి వ్రాయించునట్టి "సెన్‌సెస్" అనెడి లెక్కలను యెత్తి చూడుఁడు. ఒకొక్క "సెన్‌సెస్" యందును యెన్నియో కోట్లకొలది జనులు అధికమై వచ్చుచున్నారు. ఇట్లు, ప్రతి సెన్‌సెస్ యందును జనులు అధికమగుచు వచ్చుటకు కారణము పై జెప్పిన గడ్డి, పూత, మృగములే గాని మరి వేరుకాదు. అనగా, యీ మృగములే స్త్రీ, పురుష రూపముగా వచ్చుచున్నవే గాని, నూతనముగా స్త్రీ, పురుషులను ఈశ్వరుఁడు సృష్టి చేయుటలేదు. ఇట్టి దుర్లభమైన మానవశరీరమును ఎత్తిన వెనుక భజనల చేతను, దేవాలయ దర్శనములవలనను, వేదాంత విచారణ చేతను, మహా తీర్థ స్నానముల వలనను, సత్యము తప్పక యుండుటవలనను ఈశ్వరభక్తి జన్మాంతరములుగ అతిశయించుచు వచ్చును. బహు కష్టములతో మానవ శరీరమునెత్తినను పెద్దలను, సాధువులను, భాగవతోత్తములను, జ్ఞానులను దూషించినచో వారల యొక్క పాప కర్మములను దూషించువారు పంచుకొని, మరల తక్కువ జన్మ మును యెత్తుచున్నారు. ఇట్టి రహస్యార్థములను స్త్రీ, పురుషులు దెలిసికొనజాలక ఒక్కొక్క జన్మమునందును పాపమనెడి కర్మముల యొక్క మూటలను నెత్తిన మోసికొని కడపట తక్కువ శరీరమునెత్తి ఆయా కర్మములకు దగినయట్లు రావలసిన వ్యాధి సంభవించి ఆ వ్యాధివలన మనస్సునొచ్చిన ఎన్ని దినములు ఆ కర్మ ఫలములను ననుభవించవలయునో అన్ని దినముల వఱకు అనుభవించి

ఒక్కొక్క జన్మమునందు చేయుచువచ్చెడి పుణ్యాపాపములంతయు, బస్తాలు బస్తాలుగా పర్వతమువలె పెరుగుచువచ్చెడి కర్మములే సంచితమని చెప్పఁబడును. ఈ సంచిత కర్మమువలన ప్రారబ్ధము వచ్చి దుఃఖ మనుభవించునపుడు ఈశ్వరుని దూషించుచున్నారు.

చ. కనుఁగొనఁ, బూర్వజన్మకృత - కర్మవశంబునఁ గల్గు దుఃఖముల్
గని, యవియెల్లఁ బూర్వభవ - కర్మఫలంబులుగాఁ దలంప కీ
పనియొనరించె దుష్టుఁడగు -పద్మభవుండని దూరు దుష్టవ
ర్తనుఁడగు వాఁడు నారకము - తప్పకకాంచుట తథ్యమౌసుమీ!

చ. కనుఁగొనఁ బూర్వజన్మకృత - కర్మవశంబునఁ గల్గుదుఃఖముల్
గని, యవియెల్లఁ బూర్వభవ - కర్మనటం చనియెంచి వానిఁ బా
ప నజుని నెల్లవేళలను - బ్రార్థన సల్పుచునుండు సత్యవ
ర్తనుఁడగు మానవోత్తముఁడు - తప్పక పొందగఁజాలు సద్గతిన్

- క. కోదండరామయ్య.

ఆయా జీవులు చేయుచు వచ్చెడి కర్మఫలములకు దగినయట్లు దుఃఖ మనుభవించునపుడు ఇవియన్నియు తన కర్మానుసారముగా వచ్చినవని యెఱుం గక బ్రహ్మ దేవుడిట్లుజేయుచున్నాఁడని తలఁచి వానిని దూషించు మూఢులు నరకప్రాప్తులగుదురు.

ఆయా జీవులు చేయునట్టి కర్మములకు కారణము ఆ జీవులేకాని బ్రహ్మ దేవుఁడుకాఁడని తలచునట్టి బుద్ధిమంతులు మంచిగతినిఁ బొందుదురు. ఇది వరలో సంచిత కర్మమును గురించి చెప్పియున్నాము. ఇఁక ప్రారబ్ధ కర్మమును గురించి క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

2. ప్రారబ్ధము :- ముందు చెప్పిన సంచితమునందుండి, వారువారు చేసిన కర్మానుసారముగా పుణ్య పాపములను అనుభవించుటకుగాను, తల్లి గర్భమున శిశువుగా నుండునపుడే సృష్టికర్త వలన పంచిపెట్టి పంపఁబడిన, ఆ పుణ్య పాపములను మఱుజన్మమున అనుభవించుచు వచ్చునదే ప్రారబ్ధమని చెప్పఁ బడును. ఈ ప్రారబ్ధ కర్మమును వివరించి చెప్పున్నాము వినుఁడు.

ఒకఁడు అనేక జన్మములుగాఁ జేయుచువచ్చిన కర్మములలో 200-బస్తాల (మూటల) పుణ్యమును, 30-బస్తాల (మూటల) పాపమును ఉన్నట్లు ఎంచు కొనుఁడు. ఇతనికి డెబ్బది సంవత్సరములు వయస్సు విధించి జన్మమును గలుగఁ జేసినట్లు భావించుకొనుడు. ఇతఁడు, పుణ్యము కొంత విశేషముగాఁ జేసియున్నం దున నీ డెబ్బది సంవత్సరములకు దగినయట్లు 200-బస్తాల పుణ్యములో నుండి 20-బస్తాల పుణ్యమును, నీ జన్మలో అనుభవించుటకుగాను పంచిపెట్టి, అటు

జన్మములయందు అనుభవించుటకుగాను సంచితముగా సృష్టికర్త ఉంచి యున్నాఁడని నిశ్చయించుకొనుఁడు. ఇతఁడు ఈ జన్మములో కొంత పుణ్యమును అధికముగాఁ దెచ్చుకొన్నందున నీ పుణ్య ఫలమునకుఁ దగినయట్లు రాజాంతః పురములయందు గాని లేక గొప్ప ఐశ్వర్యవంతుల గృహములయందుగాని జన్మించి భోగభాగ్యములు విశేషముగాను, మనోచింత కొంచెముగాను అనుభవిం చుచు వచ్చును. ఈ మనోచింత ఎట్టిదనగా, నా సొత్తుల ననుభవించుటకు కుమారుఁడు పుట్టలేదే యని గాని, లేక కుమారుఁడు పుట్టియుండినచో నా యిష్టానుసారముగా నడుచుకొనుట్టి కుమారుఁడుగా బుట్టక దుర్మార్గుఁడుగాఁ బుట్టి, నేను మిక్కిలి కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బునంతయు వృధాగా పాడుచేయు చున్నాఁడే యనిగాని లేక భార్య నా యిష్టానుసారముగా నడువక నాకు విరోధముగా నడుచుకొనుచున్నదే, నాకు సకల భాగ్యమున్నను ఏమి ప్రయోజనమనిగాని, లేక తన ధనమును దొంగలు ఎత్తుకొనిపోకుండ గాపాడు విషయమునందుగాని, లేక వ్యాధిచే పీడింపఁబడు చుండుటవలనగాని, ఇట్లు ఏదోయొక వ్యసనమును, ఈ 5-బస్తాల పాపకర్మములు గలుగఁజేయుచుండును.

పరిశుద్ధ బోధస్వరూపులైన ఓ సోదరీ సోదరులారా! మరియొకనికి 200-బస్తాల పాపమును 30- బస్తాల పుణ్యమును ఉన్నవని యెంచుకొనుఁడు. ఇతనికి డెబ్బది సంవత్సరములు వయస్సును విధించి జన్మమును కలుగఁజేసినట్లు భావించు కొనుఁడు. ఇతఁడు పాపము విశేషముగాఁ జేసియున్నందున నీ డెబ్బది సంవత్సరంలకుందగినయట్లు 200-బస్తాల పాపములో నుండి, 20-బస్తాల పాపమును, ఈ జన్మములో అనుభవించుటకుగాను బంచిపెట్టి, అటువలెనే 30-బస్తాల పుణ్యములోనుండి 5-బస్తాల పుణ్యమును బంచిపెట్టి, మిగిలిన 180 బస్తాల పాపమును, 25-బస్తాల పుణ్యమును, ఇకముందు రాఁబోవు జన్మముల యందు అనుభవించుటకుగాను, సంచితముగా సృష్టికర్తయుంచి యున్నాఁడని నిశ్చయించుకొనుఁడు. ఇతఁడు ఈ జన్మములో పాపము అధికముగా సంపాదించి తెచ్చుకొన్నందువలన, విశేష కష్టపడి కూలిపనిని చేయువారి గుడిసెయందుగాని, లేక, వానకు చలికి మంచుకును తడిసి యే గుడిసెయును లేక అచ్చటచ్చట నుండు పంచలలో బడి గడగడవణకుచు భిక్షాన్నమును తినునట్టివారి గర్భము నందుగాని, పుట్టి, యెల్లప్పుడు విశేష కష్టములను ననుభవించునని యెఱుంగ వలయును. ఇతఁడు, నిద్రవేళ తప్ప తక్కిన వేళలంతయు ఆకలివల్లగాని, లేక చలిగాలికి వస్త్రము లేదేయనిగాని మిక్కిలి వ్యసనమును బొందుచుండును. డెబ్బది సంవత్సరములకు 5-బస్తాల పుణ్యముండుటవలన, అప్పుడప్పుడు యేదో యొక నాడు కొంచెము డబ్బు దొరుకుచుండును. ఆ డబ్బును సురాపానము జేసి, మాంసాదులను తిని కైపు యెక్కి దానివలన కొంత అల్పసంతోషపడి పాడగు చున్నాఁ దని ఎఱుంగవలయును. ఇటువలెనే ప్రతి పురుషునియొక్క పుణ్యాపాప కర్మము

మిత్రులారా! వారి వారి సుకృత దుష్కృతములకుఁ దగినయట్లు హెచ్చు తక్కుల జన్మములు వచ్చుచునే యుండును. అనగా గొప్ప ధనవంతుల యింట గాని, నిరుపేదల యింటగాని, లేక భిక్షాన్నము చేయువారి యింటగాని పుట్టు చున్నారు. ఇట్లు పుట్టిన స్త్రీ పురుషులందరును భూత భవిష్య వర్తమానము లనెడి మూఁడు జన్మములను, తాము మిక్కిలి సులభముగాఁ దెలిసికొనవచ్చును. తమ మూఁడు జన్మములను దెలిసికొనుటకుగాను, క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము:-

ప్రతి స్త్రీయు, పురుషుఁడును శిశువుగా నుండినది మొదలు పండ్రెండు సంవత్సరములవఱకును తాము చేయుచువచ్చిన పుణ్యాపాపములంతయు, పైఁజెప్పిన సంచితమనెడి పుణ్య పాపములయొక్క బస్తాలలో (మూటలలోఁ) బోయి చేరఁజాలవు. పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు, వారు మరణము నొందునంత వఱకును చేయుచు వచ్చెడి పుణ్యాపాపము లంతయు పైఁజెప్పిన సంచితమనెడి మూఁటలోబోయి చేరును. తన మూఁడు జన్మములను దెలిసికొనుటకుగాను ఒకఁడు ఆలోచించుచున్నాడు:-

నేను, నా పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు నేటి వఱకును యే చెడ్డ కార్యములను చేయక మంచికార్యములనే చేయుచువచ్చితిని. ఆ కార్యములనెల్లను ఇప్పుడు కొంత ఆలోచించెదను. నేను ముందు జన్మమున పాపముచేయక ఏదో స్వల్ప పుణ్యమును చేసినందువలన ఆ పుణ్య విశేషము వలన నీ జన్మమునందు స్వల్ప ధనవంతులుగా నుండువారి యింట జన్మించి, యే కష్టజీవనమును లేక మిక్కిలి సుఖజీవిగా నున్నాను. క్రిందటి జన్మమున నేను పుణ్యము చేయక యుంటినేని ఈ యింటబుట్టక, ఏ బీదల యిండ్లలోనో లేక కూలిపని చేయువారి యిండ్లలోనో పుట్టి, అన్నపానాదులకు మిక్కిలి కష్టపడుచుందును. ముందు జన్మమున నేను యింకను విశేషముగా పుణ్యమును జేసియుంటినేని వీరలకన్నను అధిక ధనవంతులుగా నుండువారి యింటఁబుట్టి, ఇంతకన్నను నధిక సుఖమును ననుభవించి విశేష దానధర్మములను జేయుచుందును. నేను గడిచిన జన్మములో స్వల్ప పుణ్యమునే చేసినందువలన స్వల్ప ఆస్థిగలవారియింటఁ బుట్టితిని. దీనివలన నేమి యేర్పడుచున్నదనగా, పూర్వ జన్మమున నేను స్వల్ప పుణ్యమును జేసినవాఁడుగా నేర్పడుచున్నది. కనుక దీనిని చదివినవారందఱును యెల్లప్పుడు పుణ్యమునే చేయుచు రావలయును. ఇట్టి పుణ్యమువలన ఏమి కలుగఁబోవు చున్నదో యది క్రిందఁ చెప్పఁబడును.

నా కంటెను తక్కువగా పుణ్యముఁ జేసినవారు నాయంత ధనముండువారి యింటఁ బుట్టక, నా కంటెను స్వల్పముగా ధనముండువారియింటఁబుట్టి, నాయంత సుఖ మనుభవింపక, నాకన్నను తక్కువ సుఖ మనుభవింతురు. కనుక, అట్టివారల కంటెను నేనే విశేషమైనవాఁడనని నా బుద్ధికిఁ దోచుచున్నది. ముందు జన్మమున నేను పాపముజేసియుండిన యెడల నీ యింటఁబుట్టక మిక్కిలి నిరుపేదలుగా

నుండువారి యింటఁ బుట్టియుందునని నా బుద్ధికి స్పష్టముగాఁ దోచుచున్నది. ఈ జన్మలో నేను చేసిన పుణ్యమును ఇప్పుడు కొంత ఆలోచించి చూచెదను.

"నా కిప్పుడు వయస్సు డెబ్బది సంవత్సరములగుచున్నవి. నేను పుట్టిన వెనుక పండ్రెండు సంవత్సరముల వఱకును నేను జేయుచు వచ్చిన కార్యముల నెల్లను కొంత యోచించి చూడగా స్వప్నమున కన్నట్లు, కొన్ని తోచియు కొన్ని తోచకయు నున్నవి. పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు డెబ్బది సంవత్సరముల వఱకును నేను జేయుచు వచ్చిన కార్యముల నెల్లను యోచించితినేని నాకు బాగుగాఁ దెలియవచ్చును. నేను పుట్టి ఐదుసంవత్సరములు గడచినవెనుక నా తలిదండ్రులు నన్ను బడికిఁబంపిరి. ఐదవ సంవత్సరము మొదలు పండ్రెండవ సంవత్సరము వఱకును నేను చేయుచువచ్చిన కార్యములను ఇప్పుడు యోచించి చూడగా, కొన్ని జ్ఞాపకముండియు, కొన్ని జ్ఞాపకములేకయు నున్నవి. నాకు ఎప్పటి నుంచి బాగుగా జ్ఞాపకమున్నదనగా, నా పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు డెబ్బది సంవత్సరముల వఱకును నేను చేయుచు వచ్చిన కార్యములన్నియు నాకు బాగుగా జ్ఞాపకమున్నవి. కావున, వాటి నన్నిఁటిని ఇప్పుడు యోచించిచూచెదను.

నేను బాల్యమున పాఠశాలకు వెళ్ళునపుడు, ప్రతిదినమును, నా తల్లి నాకు బేడ (రెండణాలు) గాని లేక, పావలాగాని ఇచ్చుటకద్దు. ఈ డబ్బులో నేను కొంత తినుబండారములను దీసి భుజించి మిగిలిన డబ్బులో కొంత భిక్షుకులకు ధర్మము చేయుచు వచ్చితిని. ఇట్లు అప్పుడప్పుడు నాకిచ్చునట్టి డబ్బులో కొంత భిక్షుకులకును, కొంత సాధువులకును, కొంత గోసాయిలకును, కొంత పకీరుల కును యిచ్చుటయే గాక కొంత తినుబండారములను దీసి కుక్కలకు వేయుచును వచ్చితిని. మరియు నెవరైనను భిక్షుకులు వచ్చి ఆకలియని నన్ను అన్నమడిగిరేని, వారలను బిలుచుకొని పోయి నా తల్లితోఁజెప్పి వారల కడుపునిండ నన్నముఁ బెట్టించి పంపుచుంటిని. మరి యెవరైనను నన్ను వస్త్రము లడిగిరేని యింటనుండు యేవైనా పాత వస్త్రములను వారల కిచ్చుచుంటిని. బీద స్త్రీలు చీరలడిగిరేని నా తల్లి యొక్క పాత చీరలను వారల కిచ్చుచుంటిని. ఇటువలెనే బాల్యము మొదలు **B.A.** ప్యాసుచేయునంత వఱకును, యెవరెవరు నన్ను నేయే వస్తువులను అడుగుచుండిరో వాటిని లేదని చెప్పక నా శక్తికొలఁది వారలకు నిచ్చుచునే యుంటిని. నేను **B.A.** ప్యాసుచేసిన వెనుక, నా తలిదండ్రులు **B.L.** వఱకును చదువమని చెప్పిరి. బి.ఎల్. చదివినచో వకీలుపనికి గదా పోవలయును. అబ్బబ్బా! వకీలుపని మిక్కిలి పాపమైన కార్యము, ఎట్లనగా, తన కేసు జయించ వలయునని తలఁచి కేసులకు అనుకూలమైన అబద్ధములను జోడించి చెప్పుఁడని సాక్షులకు బోధపఱచి, ఆ తప్పుడు సాక్ష్యములవలన కేసులను జయించ వలయును. ఇట్లు చేయని వకీలుకు బేడైనను (రెండణాలైనను) రాఁజాలదు. తప్పుడు సాక్ష్యముల వలన కేసులను జయించిన యెడల, ఈ వకీలు మిక్కిలి గట్టివాఁడని గొప్ప

పేరును గాంచును. అప్పుడు యింక ననేక కేసులు తన వద్దకు వచ్చుచుండును. ఇట్లు, కేసులు అధికముగా రానురాను ప్రతిదినము కేసులకు కావలసిన అబద్ధము లను జోడించి వాటివలన కేసులను జయించి పాప కర్మముల నెల్లను శిరస్సున మోసికొనవలసి వచ్చును. ఈ పాపకర్మముల ననుభవించుటకు గాను మఱు జన్మమునందు నెట్టి శరీరమువచ్చునో తెలియరాదు. "ఛీ! ఛీ! **B.L.** ప్యాసు చేయుట వలన ప్రతి దినము అబద్ధమును జెప్పి పాపమును సంపాదించి మూటకట్టుకొని మరుజన్మములో దుఃఖమనుభవించ వలసివచ్చును. కనుక, **B.L.** (బి.ఎల్.,) ను చదువరాదు.

ఇఁక గవర్నమెంటు ఉద్యోగమునఁజేరి గవర్నమెంటువారు యిచ్చు జీతమును, నా కుటుంబ సంరక్షణమునకు, దాన ధర్మములకును ఉపయోగ పఱచుకొనుచు వచ్చినచో దానివలన నే పాపకర్మములును నాకు రాఁజాలవు. ఇందువలన, మరు జన్మములో నేను మంచిగతిని పొందుదును. ఇప్పుడు నేను బి.ఏ. వరకు చదివినది చాలునని తీర్మానించి, పిమ్మట గవర్నమెంటు ఉద్యోగ మునఁ జేరితిని. చేరిన వెనుక నేను నాపై యధికారులకందరకు మంచివాఁడనను పేరు దెచ్చుకొన్నందు వలన వారల సహాయమువలనను నా పూర్వజన్మ సుకృతము వలనను నాకు క్రమేణ ఉద్యోగము హెచ్చుచు వచ్చి, కడపట డిప్యూటీ కలెక్టరు ఉద్యోగమైనది. ఈ యుద్యోగమున నేను లంచము (Bribe) తీయకయు, అబద్ధమును జెప్పకయు సత్యముగానుండి నాకు వచ్చు మూఁడువందల ఏబది రూపాయలలో నా కుటుంబసంరక్షణమునకు కావలసిన రూపాయలుపోను మిగతారూపాయలను జేర్చి వాటిని నా సంతతి వారికి నుంచక, చిన్న సత్రము నొకదానిని గట్టించి అందు అన్న దానమును, సదావర్తియు, అనగా సాధువులకు గోధుమపిండి, కందిబేడలు, నెయ్యి, వంటచెఱుకులు, దక్షిణ అణా ఒకటి. ఈ విధముగా యే కాలమునందైననూ యిచ్చునట్లు ఒక నిధిని (Fund) ఫండును నేర్పఱచియుంచినదేగాక, ప్రస్తుతము పంచెలు, చీరెలు కొని యిచ్చుచు వచ్చు చున్నాను. ఆకలితో వచ్చినవారినిజూఁచి అయ్యో! పాపమని పశ్చాత్తాపపడి నేను భుజింపఁబోవు అన్నమునైనను వారల కొసంగి నేను ఉపవాసముగాను నుండి యున్నాను. ఇప్పుడు నాకు వయస్సుడెబ్బదియైనది, ఇఁక ప్రాణ ప్రయాణ కాలము సమీపించెను. నేను పుట్టి బుద్ధి దెలిసిన పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు నేటివఱకును మంచి కార్యములను జేసితినా లేక చెడ్డకార్యములను జేసితినా? దీనిని నింక కొంత ఆలోచించి చూచెదను :

నేను క్రిందటి జన్మమున స్వల్పముగాగాని లేక విశేషముగాగాని పాపము జేసియుంటినేని ఈ జన్మమున నీ యింటఁబుట్టక, త్రాగుటకు అంబలియు, కట్టుటకు పంచయు లేక మిక్కిలి దరిద్రులుగా నుండునట్టివారి యింటబుట్టి యెల్లప్పుడును దుఃఖమునే యనుభవింపవలసి వచ్చియుండును. నేను

పూర్వజన్మమున స్వల్ప పుణ్యము జేసియున్నందున, ఈ జన్మమున స్వల్ప ధనవంతులయింటఁబుట్టితిని. ఈ విషయము ఇదివరలోను జెప్పియున్నాను. నా బుద్ధిచే పుణ్యమును మాత్రము దెలిసికొంటిగాని, నేను క్రిందటి జన్మమున యే జాతియందు యేయింట బుట్టినదియుఁ దెలిసికొన నాకు శక్తిలేక యున్నది. ఎందుకనగా, నేను మాయయనెడి తెఱచే మూయఁబడియుండుట వలన, నా పూర్వజన్మమును దెలిసికొన శక్తిలేనివాఁడనై యున్నాను. ఈ మాయయనెడి తెఱలో నుండి యెప్పుడు తప్పించుకొందునో, అప్పుడు నా పూర్వజన్మమును మిక్కిలి సులభముగాఁ దెలిసికొందును. ఇఁక ముందు రాఁబోవు జన్మమున నేను యెట్టివాఁడనుగాఁ బుట్టబోవుదునో దాని నిప్పుడు కొంత ఆలోచించెదను.

నేను బాల్యమునందుండి బి.ఏ. ప్యాసుచేయువఱకును నా తల్లి నా ఖర్చులకు గాను అప్పుడప్పుడు యిచ్చుచు వచ్చిన డబ్బులో నేను స్వల్పముగా ఖర్చుచేసి తక్కిన డబ్బును సాధువులకును, బీదలకును యిచ్చి వారల ఆకలి తీరునట్లు జేసితిని. పిమ్మట గవర్నమెంటు ఉద్యోగమునందుండి నాకువచ్చు జీతములో నింటిఖర్చులుపోను మిగిలిన డబ్బును కూడబెట్టి చిన్నసత్రమొకదానిని కట్టించి అందు అన్నదానమును, సదావర్తియు చేయుచు వచ్చుటయేగాక, బీదలకు పంచెలు చీరెలు తీసిదానమిచ్చుచు వచ్చితిని. మఱియు ఆకలియని వచ్చినవారికి ఆకలిని చల్లార్చితిని. నాకు బుద్ధి దెలిసినది మొదలు నేటి వఱకును పుణ్య కార్యములను జేయుచు వచ్చితినేగాని పాపకార్యములను చేయలేదు.

మంచిది, నా పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు నేటివఱకు నేదైనా పాప కర్మములను జేసితినా? దానినిప్పుడు కొంత ఆలోచించెదను.

నేను, బాల్యమునందుండి నేటివఱకును యేదైనా పాపకర్మములను జేసితినా యని రెండురోజులుగా యెంతో ఆలోచించి చూచినను, పదమూఁడవ సంవత్స రము మొదలు డెబ్బది సంవత్సరముల వఱకును ఒక పాపకర్మమును చేసినట్లు కొంచెమైనను నా బుద్ధికి దోచలేదు. కనుక, యిఁకముందు నాకు రాఁబోవు జన్మములో, ఈ జన్మమున నేను బుట్టిన యింటనుండు ధనమునకన్నను అధిక ధనవంతులుగా నుండు వారి యింటఁ బుట్టుదునేగాని, ఇప్పుడుండు ధనమంత యుండువారి యింటగాని, లేక యింతకన్నను తక్కువ ధన మున్నవారి యింట గాని పోయి పుట్టునని నాకు స్పష్టముగాఁ దెలియవచ్చుచున్నది. నేను ముందు జన్మమున స్వల్ప పుణ్యమును జేసియున్నందున, ఆ పుణ్యమునకుఁ దగినయట్లు యీ జన్మమున స్వల్పధనముండు వారియింట బుట్టితిని. ఈ జన్మమున నా భార్యా పుత్రులకు ఆస్తి కూడబెట్టియుంచక నేను సంపాదించిన ధనమంతయు, దానధర్మములకే ఖర్చుబెట్టితిని. నేను చేసిన యిట్టి ధర్మ కైంకర్యముల వలన,

మృతినొందితినేని రాఁబోవు జన్మమున దీనికన్నను విశేష ధనముగల వారి యింటపోయి పుట్టుదునని నేను నా బుద్ధి వలనఁ దెలిసికొంటిని. కాని, మరియు చెప్పుచున్నాను వినుఁడు. ఈ జన్మమున నేను యే పాప కార్యములను చేయనం దున యిఁకముందు నాకు రాఁబోవు జన్మమున స్వల్ప శిరోభారము (తలనొప్పి) స్వల్ప జ్వరమనెడి యెట్టి చిన్నవ్యాధులును నా శరీరమునకు రాక మిక్కిలి సుఖజీవిగా నుండి తటాలున ప్రాణమును వదలిపెట్టుదునని నా బుద్ధికి స్పష్టము గాఁ దోచుచున్నది; పాపకర్మములు జేసిన వారికి ఆయా పాపమునకుఁ దగినట్లు చిన్న వ్యాధులును, గొప్ప వ్యాధులును నిఁకముందు యెత్తబోవు జన్మములయందు వచ్చుచుండును. కనుక, యే చిన్న పాపకార్యములను కూడ చేయకూడదు సుమా!

ఈ గ్రంథమును చదువు ఒక్కొక్క స్త్రీ పురుషులును, వారు వారు యిప్పుడు అనుభవించుచుండు స్థితినిబట్టి, పూర్వజన్మ పుణ్య విశేషమువలన, ఈ జన్మమున యింతటి స్థితిలో నున్నామనియు, ఈ జన్మమునందు చేసిన పుణ్యవిశేషము వలన నిఁకముందు రాఁబోవు జన్మమున నిట్టి జన్మములకు పోఁబోవుదుమనియు, యీ మూఁడు జన్మములను దృఢముగాఁ దెలిసికొనుఁడుసుమా! ఇప్పుడు పుణ్యము చేసినవాని విషయమును గురించి చెప్పితిమి. ఇఁక పాపముఁ జేసినవాని విషయమును గురించి చెప్పబోవు చున్నాము. అనగా, ఈ జన్మమున పాపము జేసిన యొకఁడు క్రిందఁజెప్పబోవు రీతిని ఆలోచించుచున్నాఁడు వినుఁడు.

అయ్యో! నేను, ముందు జన్మమున యేదో కొంత పుణ్యము చేసియున్నం దున, మిక్కిలి బీదగాను కష్టజీవిగాను లేక మధ్యతరగతిగా నుండునట్టివారియింట జన్మించితిని. నేను జన్మించిన పండ్రెండు సంవత్సరముల వఱకును బాలుఁడుగా నుంటిని, అప్పుడు నేను ఏ యేమి కార్యములను జేసితినో వాటిలో నొకటియు నాకు జ్ఞప్తిలేక యున్నది. ఇప్పుడు నాకు వయస్సు ఏబదియైదు అగుచున్నవి. నా పదమూఁడవ సంవత్సరము మొదలు నేటివఱకును నేను చేసిన కార్యములన్నిటిని దీర్ఘాలోచనఁజేసి చూచినయెడల జ్ఞప్తికి వచ్చును. నేను చేసిన కార్యములన్నియు దుర్మార్గ కార్యములుగా నున్నవేగాని మంచి కార్యములు ఒకటియుఁ గానరాలేదు.

నేను బాల్యమున పాఠశాలలో చదువునపుడు, బాలుర యొక్క పుస్తకములు, స్లేట్లు, గొడుగులు మొదలగు వస్తువులను దొంగిలించుకొనిపోయి అమ్మకము జేసితినుబండారములను దీసితినుచు వచ్చితిని. ఇట్లు పదునారు సంవత్సరముల వఱకును పాఠశాలయందు చదివి పిమ్మట చాలించితిని. చాలించిన వెనుక చిల్లరదినుసులు అమ్మకముజేయు మళిగెకొట్టునందు పనినేర్చుకొనుటకుగాను నా తల్లిదండ్రులు నన్ను నచ్చుటకు దోడ్కొనిపోయి విడిచి, "అయ్యా! వీఁడు మా కుమారుఁడు మీ మళిగెలో పని నేర్చుకొనుటకుగాను విడిచెదము. చక్కగా పనినేర్చుకొన్న వెనుక వీనికి జీతము నేర్పాటు చేయుం" డని ఆ మళిగె యజమాను

నుండువారు సరకులను విక్రయించి డబ్బును వారి గల్లాపెట్టెలో వేయుదానిని నేను చూడచూడ ఆ డబ్బు మీద నాకు ఆశపుట్టెను. ఆశపుట్టగానే ఆ డబ్బులో ప్రతిదినము నేదైనా కొంత దొంగిలించుకొని పోవలయునని నాకు దోచినది. అట్లు దోచిన వెనుక "నెట్లు దొంగిలించుకొని పోవలయును? వీరు ప్రతిదినము నా వస్త్రములను విడదీసి చూచి పంపుచున్నారే. దీనికేమి చేయవచ్చు"నని తలఁచితిని. "పిమ్మట నాకొక యుపాయము దోచెను. అదేమనగా ఒకే వెండినాణెముగా నుండు అర్ధరూపాయను దీసిగుదస్థానము నందుంచి గోచీన గట్టిగా బిగగట్టి నడుచునపుడు రెండు పిఱ్ఱలతో ఆ డబ్బును నదుముకొని వెళ్ళవలయు"నని తోచి నాఁడు మొదలు ప్రతిదినమును అదే ప్రకారముగాఁ దీసికొనివెళ్ళి ఆ డబ్బును యింటనియ్యక ప్రతిదినమును తినుబండారములను దీసి తినుచు వచ్చితిని. కొన్ని దినములు జరిగిన వెనుక నీ విషయము యజమానునికిఁ దెలిసి నన్నడిగెను. దానికేదియు బదులు చెప్పుటకుఁ దోచక ఊరకుంటిని, వెంటనే బెత్తముతో నాలుగు దెబ్బలు కొట్టిరి. ఆ దెబ్బలకు ఓర్వలేక నిజమును జెప్పితిని. వెంటనే నన్ను మళిగెయందుండి తరిమివేసిరి. అటుపిమ్మట నేను యిల్లుజేరి కొన్ని దినమువఱకును ఊరకుండి కడపట ఇరువది రూపాయల జీతములో వకీలు గుమాస్తాగా పోయిజేరితిని. అచ్చట జేరిన వెనుక వకీలు, అబద్ధపు కేసులను నిజముగను, నిజము కేసులను అబద్ధముగను జోడించి కేసులను జయించుచు వచ్చుదానిని చూచితిని. చూచిన వెనుక, నతఁడును నాలో చేరినవాఁడుగానే యున్నాడని తెలిసి, అది మొదలు అందరు వకీళ్ళవాదుల యొక్క సాక్షిగానో లేక, ప్రతివాదులయొక్క సాక్షిగానో, నేను దేనిని జూడకున్నను ప్రత్యక్షముగాఁ జూచినట్లు చెప్పెదను. నాకు రెండువందలు యియ్యండి యని వారి వద్ద అక్రమముగా డబ్బును దీసికొని ఇట్లు అనేక కేసులలో తప్పుడు సాక్ష్యములను బలికి గొప్ప ధనవంతుఁడనైతిని మరియు చావగొట్టిన (Murder) కేసులలో వేలకొలఁది ద్రవ్యముఁదీసికొని, చంపనివానిని చంపినాఁడని తప్పుడు సాక్ష్యములను బలికి వానిని ఉరిశిక్ష (Hanging) వేయించితిని. ఇట్టి దుష్ట కార్యముల వలన విశేష ధనమును సంపాదించి, ఒకనికి, రూపాయ ఒకటికి అణా వడ్డీ చొప్పున వేయిరూపాయలిచ్చి, ఆ వేయింటికిని వడ్డికివడ్డీ యెక్కించి దానిని పదివేలుగాఁ జేసికడపట కోర్టులో డిక్రీ చేయించి వాని యింటిని వేలము పాడునపుడు, ఆ సమయమున వాని భార్యా పుత్రులకు కడుపురగిలి "ఒరే పాపి వేయి రూపాయలను గూడ సరిగా మాకివ్వక అందులోను ఆరు నెలల వడ్డీని పట్టుకొని, పత్రములో వేయిరూపాయలు వ్రాసికొనియు అప్పుడప్పుడు మేమిచ్చిన డబ్బును జమపెట్టకయు, మమ్మడగకయు సమ్మనుజేసి యిప్పుడు మా కొంపను గూల్చితివా? నీవు నాశనమై పోదువుగాక" యని కడుపుమండి నన్ను దిట్టిరి. ఇట్టి అనేక మోసకృత్యములను జేసి ధనమును నార్జించి దానిని నా భార్యా పుత్రులకు ఆస్తిగా సేకరించితిని.

వఱకును జేయుచు వచ్చిన పాపకర్మముల నెల్లను దలఁచుకొంటినేని, నా శరీరము గజగజవణుకుచు చెమటపుట్టి మనస్సుతటతట కొట్టుకొనుచు మిక్కిలి భయముఁ జెందియున్నదే! ఇఁకనేమి చేయుదును? ఈ జన్మమునందు నేను దొంగిలించినందుకుఁగాను, ఇఁకముందు నాకు రాఁబోవు జన్మమున మిక్కిలి దరిద్రుల యింటఁబుట్టి త్రాగ నంబలియు, కట్టుటకు వస్త్రమును లేక కష్టపడుటయే గాక, బడియందు నా చేతులారా పుస్తకములు మొదలగు వాటిని దొంగిలించి నందుకు గాను నా చేతులకు తెల్ల కుష్ఠము వచ్చునో; మళిగె కొట్టులో గుదస్థానము నందు అర్ధరూపాయను దాచి తెచ్చినందుకుగాను ఆ గుదమున మూలవ్యాధి కలుగునో; ద్రవ్యము సంపాదించుటకు ఆశపడి అబద్ధములను జెప్పి కేసులను గెలిపించి యిచ్చినందులకుగాను నా నోట పుండులేచి అందు పురుగులుబడి కంపుపుట్టునేమో; స్వల్ప ధనమునిచ్చి వడ్డికి వడ్డి జేర్చి దానిని వేలకొలఁదిజేసివారల మనస్సును నొప్పించి వారి గృహమును జేకొన్నందున వారలు శాపము పెట్టిరి. ఆ పాపకర్మమునకుగాను నాకు కుష్ఠువ్యాధి గలిగి, కాళ్ళతో నడిచి నా చేతులారా ద్రవ్యమును పుచ్చుకొన్నందుకు గాను, నా చేతుల వ్రేళ్ళు కాళ్ళ వ్రేళ్ళు, కుఱచయై అందుండి చీముకారి వాసనబుట్టి యీఁగలు ముసరుచు నేనును నా చుట్టునం దుండు వారును సహించలేనంతటి దుర్వాసనతో దివారాత్రులుగా మిక్కిలి బాధచే అవస్థబడుచు చచ్చునంతవఱకు విశేష దుఃఖమును అనుభవింపవలసి వచ్చునేమో! చంపిన (Murder) కేసులోఁ అబద్ధము చెప్పి వారికి నురిశిక్ష వేయించినందుకు గాను, యిఁక ముందు రాఁబోవు జన్మమున రైలు చక్రముక్రిందగాని, మోటార్ బండి చక్రము క్రిందగాని, గుఱ్ఱపుబండి లేక ఎడ్లబండ్ల చక్రముల క్రిందగాని బడి చావవలసి వచ్చునేమో తెలియరాదు. పైజేసిన పాపకర్మముల వలన నిట్లు తటస్థించుటయే వాని పూర్వజన్మ కర్మమనియు లేక, వాని తలవ్రాతయనియు, లేక ప్రారబ్ధకర్మమనియు వాడుకగా జనులు చెప్పుదురు. నేను ఈ జన్మమునందు జేసిన దుష్టకార్యములకుగాను. ఇఁకముందు రాఁబోవు జన్మమున ముందు చెప్పిన వ్యాధులన్నియు నాకు శిక్షగా యేర్పడునేమో తెలియరాదు. అయ్యయ్యో ఈ పాపకర్మములకు నేనేమి చేయుదును? అన్నన్నా! ఈ కర్మఫలమును దప్పించ నీశ్వరునివలనను సాధ్యముకాదని, వేదములును మహాత్ములును పెద్దలును చెప్పినది నేను వినియున్నాను. ఇఁక నీ పాపకర్మములను ఎట్లు దప్పించుకొందును. ఇప్పుడు నా వద్దనుండు ధనమంతయు సత్కార్యము లకుగాను దానము జేసినప్పటికిని దీనివలనఁగలుగు పుణ్యమును అనుభవించ గొప్ప ధనవంతుల యింట బుట్టినను, నేను చేసిన పాపకర్మములకు గాను ముందుఁజెప్పిన వ్యాధులు సంభవించి ఆ వ్యాధుల వలన దుఃఖమును తప్పక యనుభవింపవలసివచ్చునే! దీనికేమి చేయుదును? ఇప్పుడు యోచించిన దానిని, బాల్యమునందే యోచించి యుంటినేని యిట్టి పాపకర్మములను చేసి యుండనుగదా! నేను బాల్యము నందుండి చేయుచువచ్చిన పాపకర్మమువలె, లోకమునందుండు జనులలో

అనేకులు చేయుచు రావచ్చును. అట్టివారందఱును పైజెప్పినవాటిని చదివి యిఁకమీద వారైనను జాగ్రత్తపడవలయునని నమ్ముచున్నాను.

ఎల్లప్పుడు అబద్ధములను జెప్పక పుణ్యకార్యములనే చేయుచురండు. ఇందు వలన మీకు మరుజన్మమున మంచి గతి గలుగును. తెలివిలేనివాడనై నేను మోసపోతిని. ఇట్లు మోసపోవుటకు, నా పూర్వజన్మ కర్మములే కారణముగా నుండి నన్నిట్లు చేసినవేగాని, నేను స్వయముగాఁ జేసినదికాదు. ప్రతి విషయమును వానివాని కర్మానుసారముగా నడచునేగాని కర్మఫలము లేక యేదియును నడవఁ జాలదని యెఱుంగవలయును.

ఇప్పుడు సంచిత ప్రారబ్ధములనెడి రెండు కర్మలను గురించి మీకు వివరించి చెప్పితిమిగదా? ఈ సంచితమనెడి కర్మము, ఆగామి కర్మమువలన వచ్చినది, కనుక ఈ ఆగామి కర్మమును గురించి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

3. ఆగామి:- స్త్రీ పురుషులు జన్మించిన వెనుక మరల చచ్చునంతవఱకును ప్రతిదినము చేయుచు వచ్చుచుండెడి పుణ్య పాప కర్మములు ఆగామి కర్మమని చెప్పఁబడును. పైఁ జెప్పిన స్త్రీ పురుషులు యిట్లు చేయుచు వచ్చి చచ్చిన వెంటనే ఈఆగామియనెడి పుణ్యపాప కర్మములు, ముందు జన్మములో శేషముగా నిలిచి యున్న సంచితమనెడి బస్తాలలో (మూటలలో) పోయిచేరి అధికమగుచున్నవి. స్త్రీ పురుషులు ప్రతి జన్మమునందును పుణ్య పాపములను జేయుచు వచ్చుటవలన నివి వృద్ధిపొందుచు సంచితమనెడి మూటలుగా నేర్పడుచున్నవి. ఈ సంచితమనెడి మూటలే కర్మములని చెప్పఁబడును. ఈ కర్మమునకు కారణము మనస్సుయొక్క కోరికలే గాని మఱి వేఱుకాదు. ఎవఁడైనను నొకఁడు యేది కావలయునని మనస్సున దలఁచుచున్నాఁడో ఆ కోరికయే ఆగామి యనఁబడును. ఇటువంటి కోరికలు లెక్కలేనివి చేరి వృద్ధి పొందుచు వచ్చునదే సంచితమనఁబడును. తాను కోరిన ప్రకారము పైఁ జెప్పిన సంచితము నందుండి మరుజన్మమునకు కావలసి నంత పుణ్య పాపములను బంచిపెట్టుకొనివచ్చి యనుభవించుటయే ప్రారబ్ధ మనఁబడును. ప్రపంచమునందుండు మానవులెల్లరును అనుభవించుచుండు సుఖ దుఃఖములకు కారణమేమనగా, పూర్వ జన్మముల యందు వారువారు చేయుచు వచ్చిన పుణ్య పాపముల యొక్క కర్మములే కారణముగా నున్నవిగాని మరి వేఱుకాదు. ఎట్లనగా, పురుషుఁడు ముందు జన్మమున నేదో యొక వస్తువు కావలయునని కోరుచున్నాఁడు. కోరినట్టి ఫలమును మరుజన్మమున ననుభవించు చున్నాఁడు.

ప్రతిమానవుఁడును, అహంకారావేశము వలన "దానిని నే నొనర్చితిని, అయ్యది నా వలన కాఁగలదు. నా కొఱకది నేను జేసితిని" యనుచున్నాఁడు. కాని, యేదియుఁ దా నొనర్పలేదు. వాని వలన కాఁగలది యేదియు లేదు. తనకుగాను తానేదియు

చేయ సమర్థుఁడు కాజాలఁడు. అది, తొలి పుట్టువునందు వాని ప్రారబ్ధ కర్మమును అనుసరించి వచ్చుచున్నదే కాని మఱి వేఱుకాదు, ఒకఁడు యెన్నియో కోరికలను గోరుచున్నాఁడు. అయ్యవి ప్రారబ్ధ కర్మలో లేకున్నచో, అవి వానికి రాఁజాలవు. ఇందున కొక సాదృశ్యముఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

బిడ్డలులేని యొకఁడు సంతానప్రాప్తికై ఉపవాసములును, దైవారాధనలును, పుణ్యక్షేత్ర సందర్శనములను, పవిత్రపు మహానదులయందు గ్రుంకుటయును (మునుఁగుటయు), అన్నదానముఁ జేయుటయు, దేవాలయ ఆరామములను బ్రతిష్ఠించుటయును, మొదలుగాగల యెన్నియో సత్కర్మములను ఆచరించు చున్నాఁడు. కాని, అట్లు యెన్ని సత్కర్మముల నొనర్చినను, ప్రారబ్ధ కర్మమునందు లేని యెడల సంతానవంతుఁడు గాఁజాలడు. ఐనను ఈ జన్మమునందు సంతానము కొఱకు చేసిన పుణ్య కర్మములవలన రాఁబోవు జన్మమున తప్పక, సంతానవంతుఁడు కాఁగలఁడు.

ఎవ్వఁడేని పై పుణ్యకార్యములం దొకటి యాచరించి యుండినచో, అందు వలన పుత్ర సంతానమును యీ జన్మమునందే గాంచినాఁడని చెప్పుదురు. కాని అది అట్లుకాదు. ఆ పుణ్యకార్యములు వాఁడొనర్చిన వెనుక పుత్ర సంతానము గలుగ వలయునని ముందు జన్మమునందే నిర్ణయించి యుండుట వలన అట్లు జరిగినదేగాని, ఈ జన్మమునందుఁ జేసిన తీర్థయాత్రాదుల వలన కలిగినదికాదు. కనుక, సంచితమనెడి కర్మములను యోగాగ్నిచే దగ్ధముచేసిన పురుషుఁడు, మరుజన్మములేని ముక్తినిఁ బొందుచున్నాఁడు.

"ప్రజ్ఞానఘన యేవై తేభ్యో భూతేభ్య స్సముత్థాయ తాన్యేవాను వినశ్యతి."

యని యాజ్ఞవల్క్య ఋషి మైత్రేయునికిఁ దెలిపిన శ్రుతి విధముగ, బహు జన్మార్జిత ఆగామివలన గాంచిన సంచిత కర్మములు నాశనమైన వెంటనే, శరీరము, సంకల్ప స్వరూపముగానున్న మనస్సు, యీ రెండును నాశమై "**బ్రహ్మ వేద బ్రహ్మైవ భవతి**" అను శ్రుతి ప్రమాణముగా, కుండయందు గనఁబడు ఆకాశము కుండ పగిలిన వెంటనే ఆ కుండలోని ఆకాశము మహాకాశమున గలిసిరెండు ఆకాశములును ఒకటియైనట్లు పై జెప్పిన జన్మరాహిత్య పురుషుఁడు పరబ్రహ్మమునందుఁ గలిసి యేకమై పోవుచున్నాఁడు.

ప్రారబ్ధ కర్మములను దప్పించుకొన యోగియైనను శక్తుఁడు కాఁడు. పూర్వ జన్మ సుకృత దుష్కృత కర్మాచరణము వలన జన్మమెత్తి, ఆయా కర్మముల ననుసరించి ఫలములను బొందుచున్నాఁడు. బ్రహ్మార్పణమని యొనర్చిన సుకృత కర్మములు బ్రహ్మమునకే చెందునుగాని సంచితమునందుఁ జేరఁజాలవు. ఈ బ్రహ్మార్పణమువలన మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు.

"మనస్సంకల్పనం త్యక్త్వా సంక్షిప్యాత్మని బుద్ధిమాన్
ధారయిత్వా తదాత్మానం ధారణా పరికీర్తితా:"

ధీమంతులగువారు, వివిధ విషయములను సంకల్పించుచుండెడి మనస్సును ఆ విషయముల యందుండి త్రిప్పి, పరమాత్మ స్వరూపమునదు లయింపఁజేయ వలయునని నిశ్చయించి సర్వకాల సర్వావస్థలయందును పరమాత్మ స్వరూపము నందే మనస్సును లయింపఁ జేయవలయును. అట్లు లయింపఁ జేయుటయే సమాధియని, ధ్యానమనియుఁ జెప్పఁబడును. కనుక, ముందుఁ జెప్పిన విషయములు, ఇఁకనుఁ జెప్పబోవు విషయములును చదువువారెల్లరును నీ గ్రంథకర్త వలన ద్రవిడ భాషలో శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా వ్రాయఁబడిన శ్రీ భగవద్గీత, అధ్యాయము, 4. శ్లో - 41యందు చెప్పినరీతిగా,

శ్లో॥ యోగ సన్న్యస్త కర్మాణం జ్ఞాని నఛ్చిన్న సంశయమ్
ఆత్మవన్తం న కర్మాణి నిబధ్నన్తి ధనఞ్జయ. 41

ఫలాపేక్షను వదలి ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో కర్మమును జేసిన నిష్కామ్య కర్మయోగి, గురువు ఉపదేశించిన బ్రహ్మ జ్ఞానమువలన సకల సందేహములను బోగొట్టి బ్రహ్మనిష్ఠయందుండు వానిని కర్మలంటఁజాలవు. కనుక, పైఁజెప్పిన రీతిగా నన్నిటిని ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయుచు వచ్చిన యెడల దానివలన చిత్త శుద్ధియు, ఆ చిత్తశుద్ధి వలన జ్ఞానమును, ఆ జ్ఞానమువలన మోక్షమును బొంద వచ్చును. ఇంద్రియములను జయించి, మనస్సును నిలిపి మోక్షమును బొందుటకు గాను అనేక యుపదేశములను ఈ గ్రంథములో వ్రాసియున్నాము సుమా!

అయ్యా! అమావాస్య చీకటిని నల్లని మేఘములు అడ్డగించిన యెడల చీకటి ఏ విదముగా దట్టమగుచున్నదో ఆ విధముగా ప్రపంచములో నుండువారెల్లరకు నేను ఆగామియనెడి కర్మమువలన అజ్ఞానమయమైన మాయయను చీకటి అనేక జన్మములుగా వృద్ధియగుచు వచ్చుచున్నది. అమావాస్య చీకటిలో దారి నడుచు పురుషునికి నెదురుగా మరియొక పురుషుఁడు యెదురు వచ్చిన యెడల, వాఁడు బ్రాహ్మణుఁడనిగాని శూద్రుఁడనిగాని చండాలుఁడనిగాని తెలియకపోయినను, ఎవఁడో ఒక పురుషుఁడు ఎదురుగా వచ్చుచున్నాడనియుఁ, జతుష్పాద జంతువులు ఎదురువచ్చిన యెడల అది వృషభమనియు, గోవనియు, గేదెయనియు, (యెనుమనియు) దున్నపోతనియుఁ దెలియకపోయినను యేదో యొక నాలుగు కాళ్ళ జంతువు వచ్చుచున్నదనియుఁ దెలిసికొనుచున్నాఁడు. చీకటి యింకను అధికమై యుండు సమయమున దారి నడచిన యెడల ముందు దెలిసినవియు గూడఁ దెలియక, ఒకరితో నొకరు ఢీకొనుట అందరికిని ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా నున్నది. ఇటువలెనే అజ్ఞానము, జన్మములెత్తుకొలఁది అభివృద్ధియగుచు వచ్చి కడపట మాయ అధికమై ముందుఁజెప్పిన అమావాస్య చీకటివలె ఆ మాయ,

పురుషునిఁ గప్పుకొని ఆత్మస్వరూపమును పూర్తిగాఁ గనుపడనీక మరుగు చేయుచున్నది. చీకటితో గూడ మేఘములును గలిసినందున ఆ సమయమున వీఁడు ఫలానివాఁడనిగాని, లేక ఫలాని మృగమనిగాని వానికిఁ దెలియరాదు. సూర్యోదయమై చీకటిపోగానే చీకటియందు చూచిన వాటియొక్క నిజస్వరూప మును సూర్యుని వెలుతురు వలన గనుగొనునట్లు పురుషునికి, ఆగామి కర్మచే వృద్ధియగుచు వచ్చుచున్న అజ్ఞానమనెడి చీకటి జ్ఞానముచే నశింపగానే ఆత్మ తత్త్వము యిటువంటిదని తెలియవచ్చును. అమావాస్య చీకటియందు దారిని నడచునప్పుడు దారి తెలియక యుండు సమయమున మెఱుపు మెరసిన వెంటనే దాని వెలుతురు వలన కొంత దూరము వెళ్ళి అటుపై దారి తెలియకుండు నపుడు, మరల మెఱుపు మెఱయునప్పుడు ఆ వెలుతురు జూచి దారిని నడుతురు.

ఈ విధముగా స్త్రీ పురుషులను కప్పుకొనియుండు అజ్ఞానమయమైన మాయ యను చీకటిని బోగొట్టి దారిని జూప నీ **"జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతమే"** మిగుల ముఖ్యమైనదిగా నున్నది. ఆత్మజ్ఞానము ఆత్మ విచారణ వలన దెలిసికొన వలయునేగాని వేరు విధముగాఁ దెలిసికోఁదగినదికాదు. స్నానము, సంధ్యా వందనము, జపతపములు, దేవతార్చనలు, ఉపవాసములు, తీర్థ స్నానములు, క్షేత్ర దర్శనములు; మొదలైనవియు కర్మములని చెప్పఁబడును. ఈ కర్మలన్నియు ప్రతిదినము ఆచరించుచు వచ్చుచున్నామేగాని వాటిచే యింతవఱకు కొంచె మైనను ఆత్మస్వరూపమును దెలిసికొనలేదు.

✤ ✤ ✤



కామక్రోధము లనెడి దశగుణములు

"కింవానేన ధనేన వాజికరిభిః ప్రాప్తేన రాజ్యేన కిం
కింవా పుత్రకళత్రమిత్ర పశుభిర్దేహేన గేహేనకిం
జ్ఞాత్వై తత్క్షణ భంగురం సపతిరే త్యాజ్యం మనోదూరతః
స్వాత్మానం గురువాక్యతో భజభజ శ్రీపార్వతీ వల్లభం."

ఓ సహోదరీ సహోదరులారా! మన శరీరము మలముతోను, మూత్రము తోను నిండియుండు కుండవంటిది. ఒకచోట సంతజేర్చి ఆ సంతలోపల విక్రయించు దినుసులను గొనుటకు పలువురు వచ్చి గుంపులు చేరు విధమున, వారి వారి పుణ్యాపాప కర్మములకు దగినయట్లు ఆయా జాతివారి యింట భార్యగాను, పుత్రులుగాను, పుత్రికలుగాను, మనుమఁడు, మనుమరాండ్రుగాను వచ్చి పుట్టుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతరము.

ఉ. దేహము వాయుసంచలిత - దీపిక, పుత్రకళత్ర మిత్ర సం
దోహము స్వప్న కాలమునఁ - దోఁచెడి సందడి, రాజ్యభోగ స
న్నాహము జంత్రపుం బ్రతిమ - నాట్యము సంపద, యింద్రజాల మీ
యైహికసౌఖ్య మేమిసుఖ - మంచు దలంచెద నయ్య నారదా!

- అబ్బయామాత్యకవి.

అనగా తల్లిదండ్రులు మొదలగువారు సంతలో గుంపుచేరు విధముగా వచ్చి చేరినవారు. రాజాధిరాజులు, రథములు, ఏనుగులు, గుఱ్ఱములు, ఒంటెలు, చతురంగ సైన్యములు మొదలగువాటితోగూడి యేలుచుండెడి రాజ్యపరిపాలనము, ఇంద్రజాలమువంటిది, లోభత్వము, ఓర్వలేనితనము మొదలగువాటికి కారణముగానుండు శరీరమో స్వప్నమువంటిది. రాజ్య పరిపాలనము తోలుబొమ్మ నాటకమువంటిది. కనుక, ఈ జన్మమునకు ముందు జన్మమునందుఁ జేసిన కర్మముచే వచ్చిపుట్టిన తల్లిదండ్రులు, పుత్రులు, పుత్రికలు, భార్య, బంధువులు మొదలగువారు ఆయా యింట వచ్చిచేరి కొన్ని దినములుండి మరల, నీటిలో బుగ్గలుపుట్టి వెంటవెంటనే నశించి మరుగై పోవునట్లు, వీరును వెంటనేగాని లేక, కొన్నిదినములుండిగాని మరుగైపోవుచున్నారు.

మ. చెలులుం దండ్రులు దల్లు లాత్మజులు సం - సేవ్యుల్ సతుల్ చారు ని
ర్మల గేహంబు లటంచు గూర్తురు మహా - మాయాగుణభ్రాంతులై
కలలోఁ దోచిన యర్థముల్ నిజములే - కర్మానుబంధంబులన్
గలుగున్ సంగములేకమానుఁ బిదపన్ - గర్మాంత కాలంబునన్

- బమ్మెర పోతనకవి.

అనగా, హెచ్చగు మాయచే భ్రమింపఁబడినవారలై స్నేహితులు, తలిదండ్రులు, సతీసుతులు, సేవకులు సుందర మందిరములు మొదలగువాటిని సమకూర్తురు. కాని, యివియన్నియు కలయందుఁ గనఁబడు సొమ్ములవంటివే సుమా! ఇవి, కర్మానుబంధమువలన నేర్పడుచున్నవి. కర్మము పరిపక్వమైనవెనుక ఇవి యన్నియుఁ దమకుఁదామై వీడిపోవుచున్నవి. ఇందుకు కాలజ్ఞానతత్వము ప్రమాణము.

"ఇల్లువాకిలినాది యిల్లాలు నాదనుచు యేల భ్రమసితి అయ్యో మనసా॥ కాలునివలలోని కానకజిక్కితివి కడతేరుటే దోవే మనసా॥ ఇల్లు॥ తనయులు చుట్టాలు తనవారుయని నమ్మి తలపోయకే వెఱ్ఱిమనసా - తనువు విడచివెళ్ళె సమయంబులోపల తనవెంటరారైరి మనసా॥ ఇల్లు॥"

కనుక, బుద్బుద ప్రాయముగఁ దోచునట్టి నీ భార్యాపుత్రాదుల యొక్కయు, బంధు మిత్రాదుల యొక్కయు వియోగమునకు దుఃఖపడుచు, ఆ వెంటనే మరల దుర్మార్గమును విడువక, మాత్సర్యగ్రస్తులైయుండి యితరులను మోసగించుచు ధనార్జనమునకుగాను నీచముగ, బ్రవర్తించుచున్నాఁడు. ఇంతియెగాక మరియు మదాంధుఁడై యుండి రాఁబోవు గతికి ఏ యోచనయు లేక, స్త్రీ అనెడి మోహపువలలో దగులుకొని దారేషణ, పుత్రేషణ, ధనేషణము లనెడి సంసార సముద్ర తరంగములోఁ (అలలలో) బడి శాశ్వత సుఖమును గనలేక దుఃఖపడుచుందురు. ఇట్టి మాయచే దుఃఖపడువారు, జ్ఞానమును సంపాదించి, దేహము వేరు తాను వేరను విషయములను దెలిసికొని సుఖ మనుభవించుటకుఁ బ్రయత్నింపకున్నారు. కనుక, పురుషులు కామాది దశవర్గములలోఁ జిక్కుకొని నశించుచున్నారు. ఈ కామాది దశ వర్గములను క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

1. కామము :- దారాపుత్రాదులయందును, ధన ధాన్య గృహారామముల యందును అధిక ప్రేమగలిగి యుండుటయే కామమనఁబడును. ఈ కామముచే కష్టపడినవారు నరకాసురులు మొదలగువారు.

2. క్రోధము :- ఒకరు సుఖముగా నుండుటను జూచి ఓర్వలేక వారిని చెరచుటకుగాను ప్రయత్నించుట క్రోధమనఁబడును. ఈ క్రోధముచే బకాసురాదులు కష్టమునొందిరి.

3. లోభము :- పరులకు కించిన్మాత్రము కూడా యియ్యకూడదని తలచి, అంతయు తానే యనుభవింపవలయునని యెంచుట లోభమనఁబడును. ఈ లోభము వలన దుర్యోధనుఁడు నశించెను.

4. మోహము :- మాతృ పుత్ర కళత్రాదులయందు విశేష ప్రీతిని నిలిపి వారి వియోగమును భరింపఁజాలకుండుట మోహ మనఁబడును. ఈ పుత్ర మోహము వలన దశరథమహారాజు నశించెను.

5. మదము :- విత్తాధిక్యతచే (ద్రవ్య మధికముగా నుండుటచే) పరులను లెక్కచేయక గర్వమునొంది యుండుట మద మనఁబడును. దీనికి దృష్టాంతము కార్తవీర్యార్జునుఁడు.

6. మత్సరము :- పరశ్రేయస్సును(ఇతరుల బాగును) జూచి ఓర్వలేకుండుట మత్సరమనఁబడును. ఈ మత్సరమువలన శిశుపాలుఁడు శ్రీకృష్ణుని చక్రమునకు బలియయ్యెను.

7. దంభము :- పరులుచూచి తన్ను శ్లాఘింపవలయునని చేయు పనులకు దంభ మనఁబడును. ఇందుకు దృష్టాంతము పురూరవ చక్రవర్తి.

8. దర్పము :- శౌర్యమునందును, సంపదలయందును, తనకుసాటి యెవ్వరును లేరని విఱ్ఱవీగియుండుట దర్పమనఁబడును. దీనికి దృష్టాంతము పరశురాముఁడు.

9. ఈర్ష్య :- తనకు కలిగిన కష్టములు యితరులకు కూడా కలుగవలయునని తలంచుట ఈర్ష్య యనఁబడును. ఇందుకు దృష్టాంతము హిరణ్యాక్షుడు.

10. అసూయ :- అపకారికి, ప్రత్యపకార మొనర్చుటకు ఇష్టపడుట అసూయ యనఁబడును. ఇందుకు దృష్టాంతము పౌండరీక వాసుదేవుఁడు. వీటికన్నిటికిని దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 10-శ్ల, 13-14-15-16. చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్లో॥ ఇదమద్య మయాలబ్ధ మిమంప్రాప్స్యే మనోరథమ్
ఇద మస్తీద మపి మే భవిష్యతి పునర్ధనమ్
అసౌ మయా హతశ్శత్రుర్హ నిష్యేచాపరా నపి
ఈశ్వరోహ మహంభోగీ సిద్ధోహం బలవాన్ సుఖీ
ఆఢ్యోఽ భిజనవా నస్మికో న్యోస్తి సదృశో మయా
యక్ష్యేదాస్యామి మోదిష్య ఇత్యజ్ఞాన విమోహితాః
అనేక చిత్తవిభ్రాంతా మోహజాల స మావృతాః
ప్రసక్తాః కామభోగేషు పతంతి నరకేఽశుచౌ.

ఈ వస్తువు నావల్ల సంపాదింపఁబడినది; ఈ కార్యములను నేను పూర్తి చేయుదును; నాకు ధనము అపరిమితముగా (విశేషముగా) నున్నది; మరియు,

యింత ధనము నాకు రాఁబోవుచున్నవి; ఆ శత్రువు నావలన చంపఁబడెను; ఇంకను నుండు పగవారిని నేను చంపఁగలను; నేను కోటీశ్వరుఁడను; భోగములను అనుభవించుట యందు నాకన్నను మరియెవ్వరును సాటిలేరు; నాకు అనేక సహాయములున్నవి; నేను అధిక సౌఖ్యము గలవాఁడను; బలముగలవాడను, నేను సకల సంపదలతో నిండియున్నాను; మంచి కులమువారి యింటఁ బుట్టితిని; నాకు సమానమైనవాఁడు మరి యొకఁడు లేడు; నేను చేసెడి యజ్ఞ యాగాదులకు జూచువారికి మార్గదర్శకమగునట్లు జేయుదును; సంభోగమునకు కావలసినంత ధనమును నియ్యగలను; అని తలంచునట్టివారు అజ్ఞానముచే బుద్ధిమోసపోయి అనేకవిధ సంచలనములవలన చిత్తము భ్రమఁజెంది పుత్ర కళత్ర మిత్ర బంధువు లనెడి మోహపు వలలో దగులుకొని, విషయభోగములలో విశేషయిచ్ఛగలవారు అశుద్ధమైన నరకములోఁ బడుదురు మరియు, అధ్యాయము 16-శ్లో, 17-18-19, చెప్పుచున్నాము.

ఆత్మసంభావితాః స్తబ్ధా ధనమాన మదాన్వితాః
యజంతే నామ యజ్ఞైస్తే దంభేనా విధిపూర్వకమ్.
అహంకారం బలదర్పం కామక్రోధం చ సంశ్రితాః
మామాత్మ పరదేహేషు ప్రద్విషంతోఽభ్యసూయకాః
తావహం ద్విషతః క్రూరాన్ సంసారేషు నరాధమాన్
క్షిపామ్యజస్ర మశుభా నాసురీష్వేవ యోనిషు.

తన్నుదాను పొగడుకొనువారును, సంపదవలన గర్వపడువారును, అహం కారము బలము, ఆశ, కోపము మొదలగువాటిచే నిండియుండువారును, తన దేహములోను ఇతరులయొక్క దేహములోను ఆత్మగానున్న నన్ను దూషించు వారును, లోకులు మెచ్చుకొనఁ దన్ను జ్ఞానియని తెలిసికొనునట్లు నటించి, వేదములకు విరుద్ధముగా నుండి, చూపునకు మాత్రము పూజచేయు వారివలె పైవేషముతోనుండువారును, క్రూరాసుర భావ గుణములు గలవారుగాను నుండు అపరిశుద్ధమైన యిట్టి నరులను ఎల్లప్పుడును అసుర యోనులయందే నేను వేయుచుందును. అనగా పులి మొదలగు దుష్టజంతువులుగానే పుట్టింతును, మరియు, అధ్యాయము 16. శ్లో-7.

ప్రవృత్తిం చ నివృత్తిం చ జనా నవిదు రాసురాః
న శౌచం నాపిచాచారో నసత్యం తేషు విద్యతే.

అసురభావ గుణములు గలవారు, పురుషార్థమును బొందవలసిన కార్యములలోఁ బ్రవేశింపక ఇందుకు విరోధముగానుండు అధర్మ కార్యములనే చేయుచు వచ్చుచున్నారు. ఇట్టి వారలకు మనశ్శుద్ధి యనునది లేదు. మరియు, తమ వర్ణాశ్రమమునకు ఉండవలసిన నడతయు, ఆచారమును, సత్యమును, నమ్మకమును వీరియందు లేనేలేదు. మరియు, అధ్యాయము 16, శ్లో 4.

దంభో దర్పోఽభిమానశ్చ క్రోధః పారుష్య మేవచ
అజ్ఞానం చాభిజాతస్య పార్థ! సంపద మాసురీమ్.

ఓ! పార్థ! (ఓ అర్జునా) కీర్తిని వహించి పలువురు మెచ్చుటకుగాను, ధర్మము మొదలగువాటిని జేయుట మంచి నడత గలవారికిని పెద్దలకు నణగియుండ కుండుట, తన్నుతాను పొగడుకొనుట, తన్ను మర్యాద చేయలేదని (గొప్పగా చూడలేదని) వారియందు ద్వేషముగా నుండుట, ఎవరినైనను మిక్కిలి కఠినముగా దూషించి మాట్లాడుట మొదలగు గుణములుగలవారై యుండి, మంచి విషయము లను జెప్పునపుడు వాటిని లక్ష్యము చేయక తమ యిష్టము వచ్చినట్లు మూఢ మార్గమున నడచుచుండువారును అసుర గుణములు గలవారే యని నిశ్చయించ వలయును. మరియు, అధ్యాయము 16-శ్లో, 21.

త్రివిధం నరక స్యేదం ద్వారం నాశన మాత్మనః
కామః క్రోధ స్తథా లోభ స్తస్మా దే తత్త్రయం త్యజేత్

లోకమున వేదవిధుల (పద్ధతి) చొప్పున నడవవలయు ననెడి యిచ్ఛగలవారై ఉన్నను, కామక్రోధాది గుణములను వదలకున్నచో, వీరలను కూడా అసుర (అనగా, పులి మొదలగు) యోనులయందు ప్రవేశింపఁజేసి నరకములో బడ ద్రోయుదును. కనుక, ఇట్టి గుణములనెల్లను పూర్తిగా వదలవలయును. మరియు, అధ్యాయము 16-శ్లో 20.

అసురీం యోని మాపన్నా మూఢా జన్మని జన్మని
మామప్రాప్యైవ కౌంతేయ! తతోయాం త్యధమాంగతిమ్.

ఓ కుంతీపుత్రా! ఒక్కొక్క జన్మమునందును అసుర స్వభావముగల బుద్ధితో జన్మించిన మూఢులు నాలో ఐక్యమగుటకు శక్తిలేక, ఆ జన్మమునందుండి మరియొక అతి నీచమైన జన్మమును బొందుదురు. కనుక, ఈ గుణము లన్నింటిని నివర్తిజేసిక్రిందఁజెప్పబోవు మూఁడు గుణములను మాత్రమే తీసుకొన వలయును. అవి యేవనగా ఇచ్ఛ, భక్తి, శ్రద్ధ.

1. ఇచ్ఛః- ఆహారము గొనుటయందు, మలమూత్రములను వదలుట యందును, ఇష్టముగలిగియుండుట యిచ్ఛ యనఁబడును. ఇయ్యవి, జరుగని యెడల శరీరమునకు సుఖముండదు. వీటి నొనర్చుట వలన పరులకు యే మాత్రము కష్టము సంభవింపదు.

2. భక్తి ః- గురువు, పరమేశ్వరుఁడు, వీ రిరువురియందును నిశ్చలభక్తి గలిగి సేవించుట భక్తి యనఁబడును.

3. శ్రద్ధ ః- జ్ఞానోపదేశముఁ జేసిన గురువు చెప్పెడి ఉపదేశములయందు మనస్సును నిలిపి అదే ప్రకారము జేయుట యందు పూనిక గలిగియుండుట శ్రద్ధ యనఁబడును.

పూర్వోక్తమగు దశవిధ గుణములు, జన్మహేతువునకు మూలమగు కోరికలను బుట్టించి చావు పుట్టుక లనెడి మాయలోనికి గొనిపోయి వదలును. కావున వాటిని విసర్జించి ఇచ్ఛ శ్రద్ధ, భక్తియను ఈ మూఁడు గుణములను మాత్రమే సాధన చేయువారు, జన్మరాహిత్యమునకు పాత్రులై మోక్షమును గాంచగలరని శ్రుతి, స్మృత్యాదులు నుడువుచున్నవి.

ఈ లోకమునందుగల మానవులలో, సామాన్యమగు ప్రతి పురుషుని యందును పైఁజెప్పిన దశవిధ గుణములలో, నేయొకటి, రెండైనను తప్పక యుండ వచ్చును. వాటిని దెలిసికొనవలయునన్న యెడల పైఁ జెప్పిన దశవిధ గుణములను జదువుచు వచ్చిన యెడల తనలోనున్న గుణము ఇదియని కనుగొననగును. ఈ దశవిధ గుణములయందు ఒక్కటియైనను లేనివాఁడు, పరబ్రహ్మ మొక్కఁడే సుమా! పరబ్రహ్మముతో నైక్యమొందగోరువాఁడు, యీ గుణములయం దొక్కటియు తన యందు లేకుండునట్లు గట్టి ప్రయత్నముఁ జేసికొనవలయును. ఈ గుణములం దొక్కటియున్నను జనన మరణములనెడి ప్రవాహమునకు మరల రావలసి వచ్చును. ఈ పది గుణములును, పది శిరస్సులు గల ఘోర సర్ప దంష్ట్రల (కోరల) యందు గల విషముతో తుల్యమని తెలిసి కొనుఁడు. ఇందుకు కాళింగ సర్పమర్ధన కథను జెప్పెదము వినుఁడు. ☞ **ఇదిగో, ప్రక్క పేజీలో జూపఁబడిన పటమును జూడుఁడు.**

కాళీయునికి (పన్నగునికి) గల గర్వమును భంగపఱచుటకుగాను శ్రీకృష్ణుఁడు, కాళీయుని పడగలను తన చరణ (పాద) కమలములచే మర్దించి చూపుచున్నాఁడు. అట్లు జూపుటకు కారణ మేమనగా, మనలోనుండు ముందుఁ జెప్పిన కామక్రోధాది దశవిధ గుణములను (పది గుణములను) నణచ వలయు నని చూపుటకుగాను కాళీయ మర్దనమును జేసిచూపించెను. పైఁజెప్పిన పది గుణములును ఉడిగిన యెడల మనలో స్ఫటికమువలె పరిశుభ్రముగా నుండు ఆత్మ స్వరూపమును గనుగొనవచ్చును.

ఈ కాళీయ మర్ధనమునకు మరియొక రహస్యార్థము కూడ గలదు. అదేమనగా, మన శరీరములో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములనెడి ఐదు వాయువులున్నవి. ఈ ఐదు వాయువులే, ఐదు శిరస్సులుగల సర్పములుగా నున్నవి. ఈ ఐదు శిరస్సులు గల సర్పమునకు సమానముగానుండు పంచ (ఐదు) ప్రాణముల యొక్క గర్వమును నణచవలయునని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ పైఁ జెప్పిన సర్పము యొక్క శిరస్సులపై తన పాదమునుంచి చూపించెను. ప్రాణాయామా భ్యాసమువలన పై జెప్పిన పంచ ప్రాణములయొక్క గర్వములను నణచవలయు నననదే ఈ కాళీయ మర్దన రహస్యార్థము. ఇట్టి రహస్యార్థము నెఱిఁగి ప్రాణాయా మముఁజేసి సిద్ధి పొందిన మహాత్మునియొక్క ఆత్మ యే బంధకములును లేక

యెల్లప్పుడును స్ఫటికమువలె ప్రకాశించుచుండును. ఇదియే కాళీయ మర్దనము యొక్క అంతరార్థమని యెఱుంగవలయును. ఈ రహస్యములను దెలిసికొన వలయునన్న, నిఁకముందుఁ జెప్పఁబోవు, "శరీరమును వదిలి ఆత్మ లేచిపోవుట" అను విషయసూచికలో గల శీర్షిక క్రిందఁ గనుగొనవచ్చును.

జీవాత్మ అనునది, పై నుడివిన గుణములవలన నావరింపఁబడి యున్నది. దీనినే పశు, పతి, పాశమని చెప్పబడును. అనగా, పురుషరూపముగా నుండువాఁడే పశు వనఁబడును. పరబ్రహ్మ స్వరూపముగా నుండువాఁడే పతి యనఁబడును. ఈ పశుపతులకు మధ్య అడ్డముగానుండు తెరయే పాశమనఁబడును. ఈ పాశమే మాయా స్వరూపము. ఈ పాశమనెడి మాయాస్వరూపమును ఎవరు తొలగించెదరో, వారు వారి పశుత్వముబోయి పతిత్వమును బొందుచున్నారు. అనగా, బ్రహ్మములో నైక్యమగుచున్నారని భావము.

ఈ పాశమనెడి మాయయే, ఆత్మను గప్పుకొనియున్నది. ఇందుకు దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు. "దేహము గేహము వంటి" దని చెప్పుదురు గదా! అనగా ఒక గేహమున (యింట) వెలుగుచున్న దీపపుకాంతిని మఱుగు పడునట్లు మూతనొక దానిని దానిపై గప్పియుంచినచో, ఆ దీపకాంతి మూతలోనే యణగియుండి, ఆ యింట నెచ్చటను గానరాక చీకటియై యుండునట్లుగా జేసియుంచును. అటువలెనే మన దేహములో నున్న ఆత్మజ్యోతియు పైఁ జెప్పిన దశవిధ గుణములచేఁ గప్పఁబడి యున్నది. అందువలన మన ఆత్మను దెలిసికొనక యుండునటుల జేయుచున్నది. ఈ గుణములనెల్లను పాఱ ద్రోలి చూచిన యెడల, బట్ట బయలుగా నుండు పరమాత్మ స్వరూపముదనకు గోచరమగును. ఆ బట్టబయలే నీవు; ఆ బట్టబయలే నేను; అదియే పరమాత్మ; అదియే జీవాత్మ; అదియే చిదంబరమునందుఁ జూపించు రహస్యము. ఈ చిదంబర రహస్యమును గురించి ముందు విశేషముగాను, విశదముగాను చెప్పఁబోవు చున్నాము. అందు గనుఁగొనవచ్చును.

సీ॥ ఒకటి గల్గఁ బదింటి ✦ కూహ గావించును
బది గల్గ నూటికిఁ ✦ బాటుపడును
నూఱుగల్గినఁ బది ✦ నూర్ల కపేక్షించు
వేయిగల్గినఁ బది ✦ వేలు గోరు
నయుతంబు గల్గిన ✦ నాసించు లక్షకు
లక్ష గల్గినఁబది ✦ లక్షలకును
బాటు పెట్టుచునుండుఁ ✦ బదిలక్ష లబ్బినఁ
గోటి కావలెనని ✦ కోర్కిసేయు



కాళీయ గర్వ భంగము

గీ॥ చాలునని యెంతగల్గిన ✦ స్వాంతమునను
సంతసిల్లఁడు గద ధనా ✦ శానిమగ్నుఁ
డాశ విడువకయున్న సౌ ✦ ఖ్యంబుగలదె
రామలింగేశ! రామచం ✦ ద్ర పురవాస! - ఆడిదము సూరకవి

అనునట్లు, ఆశకు మితిలేదు. మనుష్యునకు మితిలేని ఆశగలదు. ఎట్లనగ, పది గలిగినపుడు నూరుకావలెననియు, నూరుఁగలుగ వేయి కావలయుననియు, వేయుండిన పదివేలు కావలయుననియు, పదివేలుండిన లక్ష కావలయుననియు నీ విధముగా మితిలేని యాశతో నుందురేకాని, ఈ యాశ తుచ్ఛమైనదనియు, నశాశ్వతమైనదనియు, మోక్షసాధనమునకు ప్రయోజనము కాదనియు దలంచరు. అట్లే, సుఖములును తుచ్ఛమైనవే యగును. దేవాధిపత్యము వచ్చినను నింక దానికైనను హెచ్చైన సుఖమునే యాశించునుగాని, ఇంతటితోఁ దృప్తిపడి యుండుట లేదు. కావున, ఇట్టి తుచ్ఛ సుఖమైన అత్యాశను గోరియున్నంతకాలము మోక్షప్రాప్తి గాంచఁజాలరు. ఇది తుచ్ఛమని తోచి దీనికి దూరస్థుఁడై యుండినచో, మోక్షము కరతలామలకమగును.

మరియు, స్త్రీలోలత్వమును నిట్టిదేను. రెప్పపాటంతసేపు యుండు స్త్రీ సంభోగ సుఖమునకు ఆశపడి తా నేమగు నదియు గానక యుండెడు మానవుఁడు మోక్షమును బొందఁజాలఁడు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 16-శ్లో 11, 12.

శ్లో॥ చింతా మపరిమేయాం చ ప్రళయాంతా ముపాశ్రితాః
కామోపభోగ పరమా ఏతావ దితి నిశ్చితాః

శ్లో॥ ఆశాపాశ శతైర్బద్ధాః కామక్రోధ పరాయణాః
ఈహంతే కామభోగార్థ మన్యాయే నార్థసంచయాన్.

అపరిమితమగు కోరికలు గలిగి, కామోప భోగములయం దాశయుంచి అనేక దుఃఖములను బొంది అవియే తమకు శాశ్వతమని యెంచి వాటినే అనుభవించుచు, దుష్ట ప్రవర్తనమున విశేషధనార్జనమును జేయుచుందురు. ఇవియే ఈషణత్రయములనఁబడును. ఈ యీషణత్రయములను క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

ఈషణత్రయము:- 1. భార్యపై ఆశ, 2. కుమారులపై ప్రేమ, 3. బంగారు వెండి మొదలగువాటిపై మక్కువ. ఇవియే ఈషణత్రయములనఁబడును.



భార్యపై ఆశ



శ్లో॥ "సన్యాస మగ్నిహోత్రం చ ద్విజాతీనాం ప్రశస్యతే."

అను సిద్ధాంతరీతిని, బ్రహ్మచర్యానంతరము మోక్షాపేక్ష గలిగినచో, సన్యాసాశ్రమము బొందవచ్చును. బ్రహ్మచారి, కామేచ్ఛ గలిగి యుండినచో శాస్త్ర ప్రమాణ రీతిగా గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించి, అందు గొంతకాలము కామేచ్ఛలను దీర్చుకొని తదుపరి మోక్షాపేక్షితుఁడై, సన్యాసాశ్రమమును స్వీకరింపవచ్చును. బ్రహ్మచారిగ నుండి సన్యాసియైనచో సాంఖ్యుడనియు, గృహస్థాశ్రమమును బొంది అటుపిమ్మట సన్యాసియైనచోఁ గర్మయోగియనియుఁ జెప్పఁబడును. ఈ యర్థముఁ దెలియక సంసారిగానుండి భార్యను పొందుటయే పురుషార్థమని తాము భ్రమ పడునదే గాక లోకులనుగూడా అట్టిభ్రమకు లోబడునట్లు జేయుచున్నారు.

శ్రుతి॥ "ఆదిమధ్యావసా నేషు దుఃఖం సర్వమిదం యతః
స్త్రీయం త్యక్త్వా జగత్త్యక్తం జగత్యక్త్వా, సుఖీభవేత్."

అను ప్రమాణము రీతిగా, సంసారమనునది యెల్లప్పుడును దుఃఖమునే కలుగఁజేయుచుండును. ఈ సంసారమునకు భార్యయే మూలకారణముగా నున్నది. కావున, అట్టి భార్యవలన, జ్ఞాన సంపాదకులకు యేమాత్రమును ఉపయోగము లేదు. వివాహమగునంతవరకును వివాహము కాలేదని చింత, వివాహమై భార్య కాపురమును వచ్చిన తరువాత తనకు విధేయురాలు కానిచో, విధేయురాలై, ప్రవర్తింపలేదేయను చింత. ఆమె వచ్చిన తరువాత యింటి వ్యవహారములయందు గోప్యములేక "సంసారముగుట్టు రోగమురట్టు" యను పెద్దల వచనమును పెడచెవినిబెట్టి యింటి గుట్టులనెల్లను అందఱకును వెల్లడిజేయుచు, నిరుగుపొరుగువారితో లేనిపోని జగడములనాడుచు, పరపురుష గమనము, దొంగతనము, మోటుపట్టుదలయుఁ గలిగి ప్రేమయను మాట లేకపోయినచో అదియొక పెద్దచింత.

మరియు, ధరించుటకు తనకు కావలసిన సొమ్ములును, వెలగల చీరెలును, రవికెలను దెచ్చియిమ్మని బాధించును. అందువలన మగఁడు చింతపడుచుండును. ఇంతియెగాక, ప్రారబ్ధవశమున గలిగిన లేమిచే (బీదతనముచే) అడిగినవి తెచ్చి యియ్యలేకున్న యెడల మాటిమాటికి చిటచిటలాడుచు మగనిని

జూచినప్పుడెల్లను యింటఁగల పాత్రలను నొకదానిపై నొకటి యెత్తివేసి పగులగొట్టుచుండును. ఇట్టివాటి వలన మగనికి దుఃఖమే గలుగుచున్నది, మరియు, వ్యాధిగ్రస్తురాలై యుండునపుడు డాక్టరులను, గ్రహ పీడితురాలై యుండి బాధపడుచుండునపుడు, పిశాచాదులను బారద్రోల మాంత్రికులను రప్పించుటకై కలుగు వ్యయప్రయాసలకు చింత కలుగుచుండును. ఇదియును గాక, సౌఖ్యవంతురాలై సురూప (సుందర) వతియై సుగుణ (మంచిగుణ) రాశియై పుత్రవంతురాలై యుండి హఠాత్తుగా మృతురాలైనచో నా భార్యను గూర్చి యెల్లప్పుడు చింతించుచుండును. ఇట్టి చింతల కన్నిటికిని కారణము భార్యయేసుమా! సద్గుణవతియగు భార్య యదృష్టవశమున గలిగినను నిందు కొన్ని చింతలుండునేగాని పూర్తిగా చింతలేకుండ నేరదు. కావుననే యీ క్రిందివిధముగా పెద్దలు చెప్పియున్నారు.

శ్లో॥ "కామంక్రోధం చ లోభంచ దేహే తిష్ఠంతి తస్కరాః
జ్ఞానరత్నాపహారాయ తస్మాత్ జాగృత జాగృతః"
"మాతా నాస్తి పితా నాస్తి నాస్తి బంధుః సహోదరః
అర్థో నాస్తి గృహం నాస్తి తస్మాత్ జాగృత జాగృత"
"ఆశయా బధ్యతే లోకః కర్మణా బహుచింతయా
ఆయుఃక్షీణం నజా నాతి తస్మాత్ జాగృత జాగృత"
"జన్మదుఃఖం జరాదుఃఖం జాయాదుఃఖం పునః పునః
సంసార సాగరం దుఃఖం తస్మాత్ జాగ్రత జాగ్రత"

గీ॥ వినుము, నీదగుదేహమం - దునను గామ
లోభ క్రోధంబులనెడి చో - రులుగలారు
జ్ఞానరత్నంబు హరియింపఁ - జాలువారు
నీవు జాగ్రత! జాగ్రత - నిద్రబోకు.

గీ॥ తల్లిదండ్రులు లేరు, సో - దరులు లేరు
బంధువులు లేరు గృహములు - బరగలేవు
విత్తమునులేదు, భ్రమయును - చిత్తమందు
నీవు జాగ్రత! జాగ్రత - నిద్రబోకు.

గీ॥ తృష్ణచేతనరుండు బం - ధింపఁబడుచు
కర్మలనొనర్చ బహుళ దుః - ఖముల మునిఁగి
యాయువు నశించుటను దెలి - యండొకింత
నీవు జాగ్రత జాగ్రత - నిద్రబోకు.

గీ॥ జననమందుట దుఃఖంబు ✦ జరయుదుఃఖ
మరయు, దారయు దుఃఖంబు ✦ నధికదుఃఖ
మగును సంసార సాగరం ✦ బది యెఱుగుము
నీవు జాగ్రత! జాగ్రత! ✦ నిద్రబోకు

- క. కోదండరామయ్య

అనఁగా దేహమునందుగల కామము, క్రోధము, లోభము నను మువ్వురు చోరులు (దొంగలు) జ్ఞానమనెడి రత్నమును అపహరింపఁగలరు. కావున, జాగ్రత గలిగియుండుము! జాగ్రత గలిగియుండుము!

తల్లి, తండ్రి, బంధువులు, సహోదరులు, ధనము, గృహము యివియన్నియు లేవు, అనగా, నశాశ్వతములు. (శాశ్వతములు కానివి.) కావున, జాగ్రత గలిగి యుండుము! జాగ్రతగలిగియుండుము!

ఓయీ! నీవు ఆశచేత బంధింపబడియున్నావు. ఈ యాశచే కర్మములను నొనర్చుచున్నావు. వీటివలన విస్తారమగు చింత గలుగుచున్నది. అంతకుతప్ప వేరేమియు ప్రయోజనములేదు. కావున, జాగ్రత గలిగియుండుము! జాగ్రత గలిగి యుండుము!

ఓ మానవుఁడా! జన్మమెత్తుటవలన దుఃఖము. వృద్ధాప్యమువలన దుఃఖము. భార్యవలన దుఃఖము. మరియు, సంసార సాగరము (సముద్రము) వలన విశేషమగు దుఃఖము గలుగుచున్నవి. కావున, జాగ్రత గలిగి యుండుము! జాగ్రత గలిగి యుండుము!

శ్లో॥ సత్యం మాతా, పితా జ్ఞానం, ధర్మోభ్రాతా, దయా సఖా
శాంతిః పత్నీ, క్షమాపుత్రః షడేతే మమబాంధవాః,

గీ॥ సత్యమేతల్లి జ్ఞానమే - జనకుఁడరయ
ధర్మమే భ్రాత దయయె నా - దగు సఖుండు
శాంతమే ధర్మపత్నియౌ - క్షమయె సుతుఁడు
వీరు లార్వురు నాబంధు - వితతిసుమ్మ.

- క. కోదండరామయ్య.

అనెడి పాండవ గీతావాక్యరీతిగా సత్యమేతల్లి; జ్ఞానమే తండ్రి; ధర్మమే సోదరుఁడు; దయయే స్నేహితుఁడు; శాంతియే ధర్మపత్ని, క్షమయే (ఓర్పే) సుతుఁడు. ఈ యారుగురే నా బంధువులు. అంతియకాని, యే లోక మర్యాదకు సంబంధించిన బంధువులు, బంధువులు కాఁజాలరని యెఱుంగవలయునుసుమా!

✣ ✣ ✣

కుమారులపై ప్రేమ

శ్రుతి॥ "పుత్రేణ లోకాన్ జయతి అపుత్రస్యగతిర్నాస్తి పున్నామ్నో
నరకాత్త్రాయత ఇతి పుత్రః పున్నామ్నో నరకాత్ యస్మత్పితరం
త్రా యతే స్వయం తస్మాత్ పుత్రఇతి ప్రోక్తః స్వయమేవ
స్వయంభువా"

అను శ్రుతియొక్క అంతరార్థమును గమనింపక, లోకులు సామాన్యార్థమును జూచి పుత్రులచేత మోక్షముముఁ బొందవలయుననెడి కోరికతో తాము భ్రమ పడుటయేగాక లోకులను కూడా భ్రమపెట్టుచున్నారు. కాని, సంతానము వలన నిహలోక పరలోక సుఖములుగాని, బ్రహ్మైక్య సంధానముగాని లభింపఁజాలదు. సంతానము గలుగక పూర్వమును, గలిగిన తర్వాతను, వారి మరణానం తరము నను జనని జనకులు విశేషఖేదము (వ్యసనము) పొందుచున్నారేగాని వారివలన సౌఖ్యము గాంచుటలేదు.

శ్లో॥ "ఆలభ్యమాన స్తనయః పితరౌ క్లేశయేచ్చిరం
లబ్ధోహి గర్భపాతేన ప్రసవేన చ బాధతే."
"జాతస్యగ్రహరోగాది కుమారస్య చధూర్తతా
ఉపనీ తేప్య విద్యత్వ మనుద్వాహశ్చపండితే,"
"యూనశ్చ పరదారాది దారిద్ర్యం చ కుటుంబినః
పుత్ర దుఃఖస్య నాస్త్యంతో ధనీచేత్ మ్రియతేతదా"
"ఏవం విద్య పుత్రో సౌ ప్రీతిమ్ త్యక్త్వా నిజాత్మని
నిశ్చిత్యపరమప్రీతిం వీక్షతే తదహర్నిశం."

అవి, యాజ్ఞవ ల్క్యోపనిషత్తునందుఁ జెప్పినరీతిగా, బిడ్డలు కలిగినను, కలుగకయున్నన దుఃఖము సంభవించుచున్నది. బిడ్డలు లేనివారు. అనపత్యుల (సంతానహీనుల) మైతిమని చింతించుచు పుత్రసంతానప్రాప్తికిగాను పుణ్య క్షేత్రముల దర్శించుటయు, పుణ్యనదీ నదములయందు మునుగుటయు, దాన

ధర్మములను, జేయుటయు, గ్రహవీక్షణము సరిలేదని గ్రహశాంతికొరకు దానధర్మములను, మంత్రార్చనలను జేయుటయు, గాలి సోకియున్నదని భ్రమపడి భూతవైద్యులచే మంత్రతంత్రములను జరిపించుటయు, వ్రతనిష్ఠతో నిరాహారులై యుండి శ్రీశైలము, తిరుపతి మొదలగు పర్వతముల నధిరోహించి యచట కానుకల సమర్పించుటయు, శిరః కేశములను నిచ్చుటయు నీ విధముగ బహుభంగుల వ్యయప్రయాసలుపడి పైఁజెప్పినవి జేసియు విఫలులై మిక్కిలి చింతించు చుందురు, ఇవి, పుత్రహీనులు పడు యవస్థలు.

శ్లో॥ 'కోటరాంతర్భవో వహ్ని స్తరుమేకం దహిష్యతి
కుపుత్రస్తుకులేజాతః స్వకులం నాశయేత్పరం."

గీ॥ చెట్టతొఱ్ఱకుబుట్టిన ✦ యట్టివహ్ని
కాల్చివేయంగఁ జాలు వృ ✦ క్షంబునొకటె
కులమునఁ గుపుత్రుఁ డుదయింపఁ ✦ గలుగు నాశ
మాకులంబున కపుడును ✦ నటుపయినను ॥

- క. కోదండరామయ్య.

అనఁగా, చెట్టుతొఱ్ఱయందు పుట్టిన అగ్ని ఆ చెట్టును మాత్రమే దహింప జేయుచున్నది. కాని, ఒక కులమునందు దుష్టుఁడగు కుమారుఁడు ఆ కులమునే గాక వాని తర్వాత వంశీయులను గూడా నాశనము చేయుచున్నాఁడు. ఇట్లనుట వలన, పుత్ర సంతానులైన వారలకుఁగూడ తన పుత్రులు సత్ప్రవర్తన లేనివారై యుండినచోఁ తల్లిదండ్రులకు దుఃఖమే సంభవించుచున్నదిసుమా!

ఇదియునుగాక, వారలను పెంచునపుడు కూడా శిశువులుగా నున్నప్పుడు బాల గ్రహాది దోషములుతగిలి వాటిని పోగొట్టుటకుగాను బహువిధములఁ గష్టపడు దురు, మరియు, వానికి విద్యాబుద్ధులు చెప్పించునపుడు మిక్కిలి కష్టపడుదురు. ఉపనయన వివాహాదులందుకూడా నట్లే కష్టపడుదురు. పుత్రుఁడు పెఱిగి పెద్దవాఁడై విద్యా బుద్ధులు గఱచి వివాహమాడి ధనార్జనపరుఁడై నప్పుడు వృద్ధులగు తలి దండ్రులను పోషించనిచో ఆ తలిదండ్రులు తమ్ముఁ బోషింపలేదేయని మిగుల దుఃఖపడుచుందురు. వాఁడు స్త్రీలోలుఁడై, దుష్టుఁడై, చోఁరుడై, యిట్లు దుర్మార్గ ప్రవర్తన యందుండె నేని అట్టివాఁడు, కన్న తలిదండ్రులకేగాక వారి వంశస్థులకు కూడా తీరని కళంకమును గలుగఁజేయు చున్నాఁడు. కావున నిట్టి, పుత్రుల పుట్టినయెడల నట్టి తలిదండ్రులు దుఃఖమునే యనుభవించుచుండవలయును.

చ॥ కొడుకులు గల్గుదాఁక నొక - కొన్ని దినంబులు చింత, నందఘల్
వొడమిన, నాయువుల్ బలము - బుద్ధియు విద్యయు, జాలనొఁల్లగా
నుడుగనిచింత, గల్గి తను - నోలి భజింపనిచిఁత, తండ్రి కె
ప్పుడుఁ గడుచింతసేయుదురు - పుత్రులు శత్రులు కాక మిత్రులే?

- అబ్బయమాత్యుఁడు.

కనుక, సుతులొనర్చు శ్రాద్ధాదులు, దానధర్మములు వారి తలిదండ్రులకు సంతృప్తిని గలిగించి పుణ్యలోక ప్రాప్తినిఁ గలుగఁజేయుచున్నవని కర్మకాండము నందుఁ జెప్పఁబడియున్నది. అందుకనియే **“అపుత్రస్యగతిర్నాస్తి”** పుత్రులు లేని వారికి గతులులేవు అని యున్నదిగాన, యెట్టివాఁడైనను పుత్రుఁ డొక్కఁడుండియే తీరవలయునని చెప్పుచున్నారు. అతఁడు ఆచరించు శ్రాద్ధాది పుణ్య కర్మకు వాని మంచి కొఱకేగాని మఱివేరుకాదు.

ఒకజీవి, స్థూలశరీర పతనమైన (మృతుఁడైన) వెంటనే యా జీవాత్మ అణురూపముగలేచి చంద్రలోకమునకు పోయిచేరి, అచ్చట నుండి మెయిళుల (మేఘముల)తో గూడ జల స్వరూపమునుగాంచి వర్షింపగనే భూమిపైనున్న సస్యాదుల (ధాన్యాదుల)యందుఁజేరి యా సస్యాదులు అన్నరూపమై ఆ యన్నము రసరూపమై, ఆ రసము రక్తరూపముగామారి ఆ రక్తము మాంసము, యెముకలు, క్రొవ్వు మొదలగు వాటిలోఁజేరి అందుండి యింద్రియమై, ఆ యింద్రియము శోణితముతోఁగూడి శిశువై పుట్టుచున్నదని చెప్పుదురు. మరియు, పుణ్యకర్మమును చేసినజీవుడు సూర్యకిరణముల ద్వారా సూర్యమండలమునకుఁబోయి యచ్చటనుండి బ్రహ్మలోకమునకేగి, యందుండి పరమాత్మతోడ ఐక్యమగు ననియు జెప్పుదురు ఇదియునుగాక, ఒక దేహమునందున్న జీవాత్మ యేదియో యొక స్త్రీ గర్భము నందుఁగల పిండములలోఁ బోయి చేరబోవునపుడే అప్పుడున్న దేహముందుండిలేచి పోవునని చెప్పుదురు. వేదాంతార్థమునందు ఈ కడపటి సిద్ధాంతమునే స్వీకరింతురు.

శ్లో॥ **జాతస్య హి ధ్రువో ర్మృత్యుః ధ్రువం జన్మ మృతస్యచ**
అద్యవాఽబ్ద శతాంతే దేవా మృత్యుర్వై ప్రాణినాం ధ్రువః.

పుట్టిన ప్రతిమనుజుఁడును చచ్చుట నిశ్చయము. చచ్చిన ప్రతిమనుజునికిని జన్మము వచ్చుట నిశ్చయము. కావున జనన మరణములు నిశ్చయమేను. నూరు సంవత్సరములు జీవించియుండినను, మృత్యువు వానిని విడువఁజాలదు. కావున సంసారసుఖమునే గమనింపక సద్గతికొఱకు యోచింపుము.

పుత్రులు లేకున్న సద్గతిఁ బొందఁజాలఁడని పైనిజెప్పి యున్నాముగదా? అదియును గాక, జ్ఞానవేత్తలగు సనక సనంద సనాతన, భీష్మాది మహాపురుషులును పుత్రవంతులు గాకయే సద్గతిని జెందియున్నారు.

మ॥ కొడుకుల్ పుట్టరటంచు నేడ్తు రవివే-కుల్ జీవనభ్రాంతులై
కొడుకుల్ పుట్టరె కౌరవేంద్రున కనే-కుల్ వారిచే నేగతుల్
వడసెం బుత్రులులేని యాశుకునికిన్ - బాటిల్లనే దుర్గతుల్?
చెడునే మోక్షపదం బపుత్రకునకున్ - శ్రీ కాళహస్తీశ్వరా!

- ధూర్జటికవి.

“అపుత్రస్య గతిర్నాస్తి” యను వచనమునకు పుత్రులులేని వానికి గతులు లేవు. అని యర్థము. ఇది సాధారణమైన యర్థము. జ్ఞాన జిజ్ఞాసువులు దెలిసికొనుటకు మరియొక యర్థము గలదు. అదియేదన, నరకమనగా దుఃఖము; స్వర్గ మనగా సంతోషము. దుఃఖమున దగులుకొని యహోరాత్రములు ఆహార వర్జితుఁడై యున్న ఒకనికి ప్రాణముపై విసుగు జనించి ఆ ప్రాణము వదలవలయు నను గట్టి పట్టుదలతో నున్నప్పుడు, ఈ ప్రపంచము మిథ్యయనియు, స్వప్న తుల్యమనియు, పరమాత్మ యొక్కటే స్థిరమగు సత్యపదార్థమనియు, ఆ సత్య పదార్థమే నేననియు, ఇట్టినాకు దుఃఖమెక్కడదనియు నొక దివ్యజ్ఞానము ఏర్పడును. అది యేర్పడి నంతనే అందకుముందుగల దుఃఖము నశించును. అట్టి దివ్యజ్ఞానో త్పత్తి పుత్రోత్పత్తియని రహస్యార్థము. ఇట్టి జ్ఞానము లేకుండుటయే పుత్రుఁడు లేకుండుటయని యర్థము. అట్టి జ్ఞానమను పుత్రుఁడు లేకున్నచో, సద్గతిని పొందఁ జాలఁడని భావము.

పరమాత్మయను జ్ఞానమును, శ్రవణ మనన నిధిధ్యాసలవలన వృద్ధిఁ బొందించినచో దానివలన అపుత్రకాది సర్వచింతలుపోయి చిత్తశుద్ధిగలవాఁడై ఆత్మ నిష్ఠనుగాంచి తద్వారా మోక్ష ప్రాప్తిగాంచును, ఇట్లు చెప్పునదే వేదాంత సిద్ధాంతము. మోక్షప్రాప్తికి జ్ఞానవైరాగ్యాదులే ముఖ్యమైవి. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

“నకర్మణా నప్రజయా ధనేన త్యాగేనైకే నమృతత్వమానశుః”★★★
“జ్ఞానాదేవతు కైవల్యం”



బంగారు వెండి మొదలగు వాటిపై మక్కువ

శ్లో॥ యస్యాస్తి విత్తం స నరః కులీనః స పణ్డితః సశ్రుతివా న్గుణజ్ఞః
స ఏవ వక్తా సచ దర్శనీయః సర్వేగుణాః కాంచన మాశ్రయంతే.

గీ॥ ధనముఁ గలవాడె సత్కులుం ✦ డును, సురూపి
పండితుండును, సద్గుణ ✦ మండనుండు.
వక్తయును, వేదవిదుఁడు నై ✦ పరగు; గుణము
లెల్లఁ గాంచనమును నాశ్ర ✦ యించియుండు.

-క. కోదండరామయ్య.

ఎవ్వడు ధనవంతుఁడో వాఁడు కులీనుఁడనియు, పండితుఁడనియు, వేదవేత్త యనియు, సద్గుణవంతుఁడనియు, మంచి వక్తయనియు సుందరుఁడనియు ననిపించు కొనును. అన్ని గుణములు ధనమువలనఁ గలుగుచున్నవి కావున, ధనహీనునికి పైఁజెప్పిన గుణములు గలిగియున్నను, ధనికుఁడు గాంచునంత ప్రతిభనుగాంచఁ జాలడు అని పెద్దలు చెప్పుదురు. కాని వేదాంత దృష్టియందు ధనమొక పాపహేతువనియు దానిని లోష్ట (మట్టిపెళ్ళ) తుల్యముగఁ జూడవలయు ననియుఁ గలదు. అందులకు కారణము మను విట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో॥ "అర్థానా మార్జనే దుఃఖం ఆర్జితానాం చ రక్షణే
నాశే దుఃఖం వ్యయే దుఃఖం కిమర్థం దుఖభాజనమ్."

శ్లో॥ దాయాదాః స్పృహయంతి తస్కరగణా ముష్ణంతి భూమీభుజో
దూరేణ చ్ఛలమాకులయ్య హతభుగ్భస్మీకరోతి క్షణాత్
అంభః ప్లావయతే క్షితౌ వినిహితం యక్షాహరంతి ధ్రువం
దుర్వృత్తాస్తనయా నయంతి నిధనం ధిగ్ ధీగ్ ధనంతద్భహు॥

అనగా, ధనార్జనమువలన దుఃఖము గలుగును. అట్లు, దుఃఖమునకు లోనై ఆర్జించిన యా ధనమును కాపాడుటయందును దుఃఖము గలుగును. ధనము పోయిన యెడల దుఃఖము గలుగును. ధనము ఖర్చుచేయునపుడు దుఃఖము గలుగును. కావున నింత దుఃఖభాజనమగు (దుఃఖముతో కూడియున్నదగు) ఈ ధనమువలన ప్రయోజనమేమి? అనగా, నిష్ప్రయోజనమని భావము. జ్ఞాన వంతులు ధనముపై మిక్కుటమగు ఆశఁబొందబోక దాని యార్జనమునందును, వ్యయమునందును విచారపడక దానిని తమకొఱకు ఖర్చు చేయునపుడును, పరుల

కొసంగునపుడు సమ దృష్టితో జూచుచుందురు. మూఢులు, తాము సంపాదించి కూడఁబెట్టిన ధనమును తా మనుభవింపకయు, పరుల కొసంగ నిష్టములేకయు ఆ ధనమును, సర్వదా రక్షకభటునివలె, నహోరాత్రులు కాపాడుచుందురు. అట్లు, కాపాడుటయందుఁ గలిగిన యేలోపముచేనైనను లేక, తమ జీవితా నంతరము నందైనను, తేనెను గూడబెట్టిన మధుపమువలె అనఁగా, తేనెటీగవలె దొంగలకో దాయాదులకో, దుర్విషయముల యందు వ్యయముచేయ తనయు లకో, అగ్నికోఁ విడిచిపెట్టి పోవుచున్నారు. ధనాశ ఎటువంటి దుష్టకార్యముల నైనను జేయించును.

జ్ఞానులు, ఈ ధనమును గాంచునప్పుడెల్లను విఘ్నకర్తయగు వినాయకుని నెట్లు ధ్యానింతురో అదే విధముగ "మాతాపుత్ర విరోధాయ హిరణ్యాయ నమో నమః" యని యొక నమస్కారము నొసంగుచు, దానికి దూరముగా తొలఁగి యుండుట శ్రేయస్కరమని దూరముగనుందురు. ధనాశాపరుల చర్యలంగూర్చి ధూర్జటి మహాకవి తన శ్రీకాళహస్తీశ్వర శతకమున నిట్లు జెప్పుచున్నారు

మ॥ ఒకరి జంపి పదస్థులై బ్రతుకఁ దా-మొక్కొక్క రూహింతురే
లోకో? తా మెన్నఁడు జావరో: తమకుఁబో-వో సంపదల్ పుత్రమి
త్రకళత్రాదులతోడ నిత్యసుఖ మం-దంగందురో? యున్నవా
రికిలేదో మృతి యెన్నఁడుం గటకటా! - శ్రీకాళహస్తీశ్వరా!

దుర్యోధనాదులు ధనాశచేతనే సోదరులగు పాండవులతో పదునెనిమిది దినములు పోరి సబాంధవముగ, ససైన్యముగ యుద్ధరంగమునందుఁ జచ్చిరి. ఈ విధముగ, ధనాశగలవారై యనేకులు నరకప్రాప్తి నొందిరి. కావున, అనిత్య సుఖ సాధకమును, అధిక దుఃఖమూలకమునునగు, ధనాశను త్యజించి, ఉభయ లోక నిత్య సుఖమును సర్వదుఃఖ నివారణమును నగు జ్ఞానధనమును సంపాదించి యీషణత్రయమనెడి వైరివర్గములను జెండాడి జన్మసాఫల్యత గాంచగోరెదము.

సీ॥ జలధివేష్టిత మహా - చక్రమేలేడురాజు
కూడ జేనెడు భూమిఁ - గొంచుఁబోఁడు
కొండంత ధనరాశిఁ - గూర్చు సంపన్నుఁడు
కూడఁ గాసొకటైనఁ గొంచుఁబోఁడు
బహుధాన్యరాసు లు - పార్జించు నాతండు
కూడ సోలెడు కొల్చు - కొంచుఁబోఁడు
బహుమూల్య వస్త్ర సం-పాదకుండగువాఁడు
కూడ వ్రేలెడుగుడ్డ - గొంచుఁబోఁడు

తే॥గీ॥ ఇన్నియు నెఱింగి దుర్ణయుం - డెందుకొఱకు
త్యాగ భోగంబులుడిగి లు-బ్ధత వహించు
వాని జన్మంబు జన్మమే - వసుధలోన
రామలింగేశ! రామచం - ద్రపురవాస! - ఆడిదము సూరకవి

తన జన్మరాహిత్యమునకు మార్గమును వెదుకక, యెల్లప్పుడును, యీషణ త్రయములనెడి మహా అంధకారమునందుఁ జిక్కుపడి యశాశ్వతమగు ధనార్జనమును జేయుచు దానివలన దారాపుత్రాదులను బోషించుచు, సతతమును నీ యీషణత్రయమనెడి లంపటమందే తగులుకొని మృతినొంది మరల వారి వారి కర్మానుసరణి జనన మరణములను పొందుచున్నారు.

ఈషణత్రయములను గూర్చి శ్రీ శంకరాచార్య శ్రేష్ఠపాదు లిట్లుపదేశించుచున్నారు.

శ్లో॥ నారీస్తనభర నాభీదేశం
దృష్ట్వామాగా మోహావేశం
ఏత న్మాంసవసాదివికారం
మనసి విచింతయ వారంవారం.

అనగా, స్త్రీయొక్క స్తనభరమైన నాభిప్రదేశమునుజూచి విస్తారమగు మోహమునుజెంది, ఆ మోహమాయలో జిక్కుకొని స్తనములు, నాభి మొదలగు అవయము లన్నియు మాంసము, క్రొవ్వు మొదలగు వాటిచే నేర్పడినవి యెఱింగి ఆ తలంపులను మఱచి యెల్లప్పుడును గోవిందుని భజింపుము అని, యర్థము.

శ్రుతి॥ "యః స్తనః పూర్వపీత స్తతం నిష్పిడ్య ముద మశ్నుతే
యస్మాత్ జాతో భగాత్ పూర్వం తస్మి న్నేవ భగేరమన్".

అను యోగ తత్వోపనిషద్వాక్యరీతిగా యెవ్వఁడు, పూర్వమునందు అనగా, బాల్యమునందు దేనినుండి పాలను త్రాగి జీవించెనో, అతడే స్తనములను జూచి విస్తారమగు ముదమును (సంతోషమును) బొందుచున్నాఁడు. అట్లే దేనినుండి తాను జన్మమెత్తెనో యాభగమునుజూచి, తాను రమించుచున్నాఁడు. అనగా, మాయవలనఁ గప్పఁబడినవాఁడగుటచే నీవిధముగఁ జేయుచు మోహోద్రేకమున మునుగు చున్నాఁడు. కాని, యిందలి రహస్యమును గ్రహించినయెడల నా రెంటిపై విముఖతఁ (విరక్తి) జెందఁగలఁడు. కావున, విరక్తి మార్గముకొరకు ప్రయత్నింపవలయును.

శ్రుతి॥ "యా మాతా సా పునర్భార్యా, యా భార్యా మాతరేవహి
యః పితా స పునః పుత్రో యః పుత్రః సపునః పితా."

మొదట జననిగా నెవ్వతెయుండెనో యామె, యే జన్మలోనో యొక జన్మమున మరల భార్యగా రావచ్చును. పూర్వము యెవ్వఁడు జనకుఁడో వాఁడే మరల సుతుఁడుగా రావచ్చును. ముందెవ్వఁడు సుతుఁడుగా నుండెనో అతఁడే మరల జనకుఁడుగా రావచ్చును.

శ్రుతి॥ "ఏవం సంసారచక్రేణ కూపచక్ర ఘటాఇవ
భ్రమంతో యోనిజన్మాని శ్రుత్వా లోకాన్ సమశ్నుతే."

కూప చక్రమునుండి అనగాఁ బావిమధ్యనుండు గిలక (చక్రము) ద్వారా పైకి వచ్చుచు, మరల క్రిందికి పోవుచునున్న చేదకుండవలె యీ సంసారమనెడి చక్రము నందుగల యోని ద్వారముగుండ మోహ భ్రమచే జీవులు పలుమారు వచ్చుచు బోవుచుందురు. ఇందుకు శ్రీభగవద్గీత, అధ్యాయం 3-శ్లో॥ 14-15. ప్రమాణము

అన్నా ద్భవన్తి భూతాని పర్జన్యా దన్న సమ్భవః
యజ్ఞా ద్భవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మ సముద్భవః
కర్మ బ్రహ్మోద్భవం విద్ధి బ్రహ్మాక్షర సముద్భవం
తస్మా త్సర్వగతం బ్రహ్మ నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్

భూతములు అన్నమువలన బుట్టుచున్నవి అట్టి యన్నము పర్జన్యునివలన గలుగుచున్నది. పర్జన్యుడు యజ్ఞమువలన గలుగును. యజ్ఞము కర్మమువలన గలుగుచున్నది. కర్మములు వేదమువలన గలుగుచున్నవి. అట్టి వేదములు పరమేశ్వరుని వలన బుట్టినవి. కాబట్టి బ్రహ్మము, సర్వగతమైనను యెల్లప్పుడును యజ్ఞము నందు బ్రతిష్ఠితమై యుండును. ఈ విధముగా జగత్ చక్రము తిరుగుచుండును. కావున ఎవఁడు దీనిననుసరించి సంచరింపక, ఇంద్రియములను విషయముల యందు బ్రవర్తింపఁజేయునో వాఁడు పాపాత్ముఁ డగుచున్నాఁడు. అట్టివాఁడు, జీవించియుండినను వ్యర్థుఁడే.

విత్తుముందా, లేక చెట్టుముందా యనునది నిర్ణయించుటకు నెట్లు సాధ్యపడదో అదేవిధముగ సంసారచక్రమునకు ఇది తుద ఇది మొదలని తెలిసికొనుటకు సాధ్యపడదు. ఇందుకొక దృష్టాంతము చెప్పెదము. ఒక పురుగు గుండ్రని వస్తువుపై నొక చోటినుండి బయలుదేరి పోవుచుండగా, మరల కొంతసేపటికి అది బయలుదేరిన స్థలమునకే వచ్చుచు, మరల అదే విధముగ పలుమారు నడుచుచున్నను, తాను వచ్చినచోటికే మరల వచ్చుచున్నానని తలంచక క్రొత్తగా పోవుచున్నానని అది తలంచునటుల, పామరుఁడగువాఁడు ఈ దినము చేసిన పనినే మరుదినముకూడా చేయుచున్నను, వాఁడు దానిని గ్రహింపక తాను క్రొత్త పని చేయుచున్నానని భ్రమపడుచున్నాఁడు. కాని, దానియందుండి విసిగి విడిచి పోవుటలేదు. కనుక, ముందుఁజెప్పిన కామక్రోధాదులును, ఈషణత్రయములను నశింపఁజేసి చూచినచో ఆత్మ సందర్శనము సిద్ధించును ఇట్లు సిద్ధించునదే మోక్షమనఁబడును. ఈ మోక్షమును బొందనీయక చేయునది, కామ స్వరూపము. కనుక, ఆ కామస్వరూపమును క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.



మన్మథుఁడు ప్రపంచమును భ్రమింపఁజేయుట

శ్లో॥ కామో నామ మహాన్ జగత్ భ్రమ యితా స్థిత్వా న్తరంగే స్వయం
స్త్రీపుంసావితరే తరాంగ కరుణై రావేశ్యభావైః స్ఫుటం
అన్యోన్యం పరిమోహ్య నైజతమసా ప్రేమానుబంధేన తౌ
బధ్వా బ్రాహ్మయతి ప్రపంచరచనాం సంవర్ధయన్ బ్రాహ్మహో"

అనగా, స్త్రీ పురుషులయొక్క అంతరంగములయందు, కామమనెడి జగద్భ్రమను కల్పించి, తన మాయచే ఆ స్త్రీ పురుషులను, నొకరిమీఁద నొకరు విస్తారముగా కామావేశముచే ప్రేమించునట్లుజేసి, ప్రేమయనెడి బంధకమువలన వారలను కట్టి, యా సృష్టికర్త ప్రపంచమును శాశ్వతముగా నిర్మించుటయందు సమర్థుఁడగుచున్నాఁడు.

ఈ కారణముచేతనే ప్రతిజీవికిని కామేచ్ఛ యెడతెగక వృద్ధి పొందుచున్నది. వృద్ధునియందైనను, కామము యౌవనదశయం దున్నట్లే యుండునుసుమా!

ఎట్లనగా-తల్లి గర్భకోశమందుండి బయలువెడలి వచ్చిన ఒక బాలునికి, ఒక్కొక్క సంవత్సరము వయస్సువచ్చుకొలఁది దేహము, మనస్సు గుణములు, మొదలగునవి వేరువేరుగా మారుచు, యౌవనదశ వచ్చినవెనుక సకల భోగములను ననుభవించి; కడపట శరీర బలము తగ్గుచు రానురాను వెంట్రుకలునెఱసి, దంతము లన్నియు నూడి, శరీరముయొక్క పై చర్మము ముడతలుపడి, గూనువంగి చూపుతగ్గి వణుకుబుట్టి నడుచుటకు శక్తిలేక, ఊనుటకు కఱ్ఱను చేతబట్టి అడ్డదిడ్డముగా నడుచుచున్నను, ఈ ముసలివానికి కామము మాత్రము యిరువదియైదటయేట యెట్లుండెనో అటువలెనే, వయస్సు నూరు సంవత్సరములు గావచ్చినను కామము మాత్రము యౌవనదశయందున్నట్లే యుండును. బాలికలు అతనినిజూచి పరిహాసముగా, తాతా పెండ్లి చేసుకొనెదవా? యని యడిగిరేని, అట్టి సమయమున యేదియు చేయ తనకు శక్తిలేకున్నను

బోసినోరును తెఱచి, ఆ-ఆ-ఆ-ఆ యని, నవ్వుచు నాకిచ్చువా రెవ్వరమ్మాయని, చెప్పునేగాని వద్దనఁడు. ఇట్టి తీరని ఆశ గలుగుటకు కారణ మేమనగా, అనేక జన్మజన్మములూ వీనితో కూడా వచ్చుచున్న కామము, ముసలివానిని ఇట్లు చేసినదేగాని, యీ జన్మమున క్రొత్తగా వచ్చిన కామము చేసినదికాదు. ఇట్టి కామముతో నుండి వృద్ధ శరీరమును వదలిన వెంటనే, ఆ శరీరము మాత్రము నాశము బొందును. కాని ఆ జీవుఁడును, ఆ జీవుని అనుసరించియుండిన కామమును వేరు తల్లి గర్భమునందుండు శిశువుయొక్క హృదయ కమలములో పోయిచేరి, మరల శిశువుగాబుట్టి పెరుగుచురాగా, పదునాలుగు సంవత్సరముల వయస్సు వఱకును ఆ కామము శిశువుతో కూడనే యణగియుండి, శిశువునకు బాల్యదశ వెళ్ళి యౌవనము వచ్చినవెంటనే, పూర్వజన్మమున ముసలివాఁడుగా నుండినప్పు డున్న కామమునకు మరుజన్మమున యౌవనమువచ్చి స్త్రీపై అధిక మోహమును గొనియుండును. ఈ కామము యిట్లే అనేక జన్మజన్మము లుగా జీవులను వెంబడించుచు వచ్చుట వలన, యీ కామమునకు ఆశయనెడి వేరు పాతాళ లోకము వరకు పారియున్నది. ఇటువలెనే తక్కిన విషయములును వీనిని వెంబడించి వచ్చుచున్నవి. గాని, ఈ జన్మమునందు కొత్తగా వచ్చిన కామము కాదు.

ఈ కామమును జయింపవలయునన్న తలంపులు లేకుండునటుల జేసికొన వలయును. అట్లు జేసికొనియెడల కామమును జయించినవాఁ డగుచున్నాఁడు. ఇందుకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 3-శ్లో, 40 దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము.

ఇంద్రియాణి మనో బుద్ధి రహస్యాదిష్ఠాన ముచ్యచే
ఏతే ర్విమోహయ త్యేష జ్ఞాన మావృత్య దేహినం

శ్రీకృష్ణుడు :- పార్థ! ప్రపంచమునందు ప్రతిమనుజునికి యిచ్ఛయనునది కలదుగదా? ఆ యిచ్ఛ ఎచట పుట్టుచున్నదో దానిని నీవెఱుంగుదువా?

అర్జునుడు:- నే నెఱుఁగఁజాలను గనుక, దానిని బోధింపుఁడు.

కృష్ణుడు:- అయితే దానిని జెప్పెద నాలకింపుడు. ఇచ్ఛయనునది, బుద్ధి యందు బుట్టుచున్నది ఈ యిచ్ఛను అభివృద్ధి చేయుటకు మనస్సేకారణము గనుక, విషయేచ్ఛ కలుగునట్లు చేయునవి యింద్రియములు. కావున, యిచ్ఛకు స్థానము ఇంద్రియములు, మనోబుద్ధులని యెఱుంగవలయును. జ్ఞానమును ప్రకాశింప కుండునటుల జేయునది యీ కామమేను. ఇంద్రియ వ్యాపారములు లేకున్నచో కామమే కలుగదు. అనగా, ఒక వస్తువును జూచినప్పుడేకదా యిచ్ఛ కలుగుచున్నది. ఆ వస్తువును చూడకుండ చేయుటకు చూచునట్టి ఇంద్రియమగు నేత్రములు లేకున్నచో, ఆ వస్తువు కనబడదు. అప్పుడు దానిపై యిచ్ఛ పుట్టదు, అటి యిచ్ఛ దేనివలనఁ బుటుచున్నది.?

అర్జునుఁడు:- సంకల్పము వలనఁ బుట్టుచున్నది.

కృష్ణుఁడు:- అట్లయినచో, సంకల్పమునకు స్థానము కామమేగదా?

అర్జునుడు:- అవును.

కృష్ణుడు:- అయితే ఒక వస్తువునందు యిచ్ఛ పుట్టినంత మాత్రముననే దాని ననుభవించునది యేది?

అర్జునుఁడు:- బుద్ధి

కృష్ణుడు:- అప్పుడు, బుద్ధి కామమును ఆశ్రయించి యున్నదిగదా?

అర్జునుఁడు:- అవును.

కృష్ణుఁడు:- ఒకఁడు ఒక వస్తువును కాంక్షించును (కోరును). ఆ కాంక్షించిన వస్తువు సంభవింపకుండ చేసినచో యేమగును?

అర్జునుఁడు:- ఆ వస్తువును సంభవింపకుండఁ జేసిన వానిపై ఆగ్రహము కలుగును.

కృష్ణుఁడు:- ఆయాగ్రహమునకే క్రోధమని చెప్పుదురు. ఇచ్ఛకు మనస్సు, బుద్ధి, నేత్రములు, శ్రోత్రములు, జిహ్వ, ఘ్రాణము, త్వక్కు అను ఐదు యింద్రియములే ముఖ్య స్థానములని నీకు యిప్పుడు బోధపడినదిగదా?

అర్జునుఁడు:- బోధపడినది.

కృష్ణుడు:- అట్లయినచో, ఒక వస్తువును జూడకున్న యెడల దానిపై నిచ్ఛగలుగునా?

అర్జునుడు:- కలుగదు.

కృష్ణుడు:- నిచ్ఛకలుగనిచో నావస్తువును అనుభవింపవలయు ననెడి తలంపు పుట్టదుగదా?

అర్జునుడు:- పుట్టదు.

కృష్ణుడు:- మరియు అధ్యాయము 3, శ్లోకం, 41-దృష్టాంతముగఁ జెప్పుచున్నాము వినుము.

తస్మాత్త్వ మింద్రియాణ్యాదౌ నియమ్య భరతర్షభ
పాప్మానం ప్రజహి హ్యేనం జ్ఞాన విజ్ఞాననాశనమ్.

భరతకుల ప్రదీపా! ఇచ్ఛ (కామము) యింతటి యనర్థమును గల్పించుచున్నది. కనుక తొలుదొల్త నీవు యింద్రియ, మనో, బుద్ధులను నణచి జ్ఞానమును

పంచేంద్రియములను (నేత్ర ఘ్రాణ శ్రోత్ర వాక్శరీరములను) అణచి, ఆ ఇంద్రియములను, వాటివాటి యిష్టానుసారముగాఁ బోనివ్వక మరల్చుకో వలయును. అట్లొనర్చితివేని ఆ యింద్రియములు, దుర్విషయాసక్తములుగాక నిలిచిపోవును. ఇంద్రియములు అట్లు నిలిచినచో ఇచ్ఛ పుట్టనేరదు. ఇచ్ఛ యనునది యెప్పుడు పుట్టనేరదో అప్పుడే కోపముగూడా నశించుచున్నది. కావున నీవు విషయములయందు, యింద్రియములను మనస్సును బోనియ్యక మరల్చుకొన్న యెడల అప్పుడు యిచ్ఛను నిర్మూలము జేసినవాఁడ వగుచున్నావు.

అర్జునుడు:- ఓ స్వామీ "ఇంద్రియాణి ప్రమాధీని" యింద్రియములు మిక్కిలి బలాఢ్యములని ముందు అధ్యాయం 2-శ్లోకం, 6-లో, చెప్పియున్నారు గదా? అట్టి యింద్రియములను, విషయాసక్తియందుఁ బోనియ్యక త్రిప్పుకొన్నచో యిచ్ఛను జయించవచ్చునని యిప్పుడు చెప్పుచున్నారు. అట్టి బలాఢ్యములగు ఇంద్రియములను మరల్చుకొనుటకు ఉపాయమేది? దీనిముందు విషయములను, ఇఁకముందు శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా ఆంధ్రభాషలో ముద్రింపఁబడి రాఁబోవు శ్రీభగవద్గీతను జూడుఁడు.

పూర్వోక్తమగు, కామక్రోధాదులనెడి ఇచ్ఛ మనలను వదలుట మిక్కిలి దుర్లభము. ఏలయనగా, బ్రహ్మదేవుఁడు సృష్టిచేసినది మొదలు యీ జన్మమువఱకును మనము అనేక కోట్ల కొలది జన్మములనెత్తుచు, దేహము మాత్రమే వదలి వదలి వచ్చుచున్నాము. భార్యా పుత్రులు ధనధాన్య వస్తు వాహనములు, యిండ్లు, పొలములు, వనములు మొదలగునవి వానివాని కర్మానుసారముగా ఆయా జన్మములయందు వచ్చుచునే యుండును.

వాటిమీదనుండెడి ఆశాపాశములంతయు ఈ జన్మమున క్రొత్తగా వచ్చినవికావు. అనేక జన్మములుగా మనలను వెంబడించుచు వచ్చుచున్నవై యున్నవి. ఈ జన్మమునందుగల భార్యాపుత్రాదులవలెనే, అనాదినుండి అనేక కోటానుకోట్ల కొలది భార్యా పుత్రాదులు వచ్చుచునే యున్నారు. ఆయా జన్మమునందు వచ్చు భార్యా పుత్రులను విడనాడి మృతినొందుచు రానురాను, పూర్వజన్మములయందు వారలపై గల ఆశాపాశలు, మరణకాలమున జీవునితోనే గూడి లేచి వేరొక మాతృగర్భమున గల శిశువుయొక్క హృదయకమలములోఁబోయిచేరి మరల శిశువుగా భూమిపై జనించిన వెంటనే, పూర్వజన్మమునందున్న యాశాపాశలన్నియు ఆ శిశువులో కూడనే అణగియుండి, తరువాత శిశువు పెఱుగుకొలఁది ఆ యాశాపాశలు కూడా పెఱుగుచుండి, శిశువునకు యౌవనదశ గాంచినప్పుడు శిశువులో సూక్ష్మరూపముగా నణగియున్న ఆ యాశాపాశలకును యౌవనదశవచ్చి యిప్పుడుండెడి దారాపుత్రాదుల యందును, గృహ క్షేత్రాదులయందును, యిచ్ఛగలుగుటకు హేతువగుచున్నవి. ఈ విషయము ముందును జెప్పి యున్నాము.

ఇందుకొక సాదృశ్యమును జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ఏదియు తెలియని కేవల పరబ్రహ్మ స్వరూపముగా నుండు ఒక సంవత్సరము వయస్సుగల బిడ్డచేత నొకదానిని (బొట్టు లేక, డబ్బు) పెట్టినయెడల, దానిని అతి శీఘ్రముగా ఆ శిశువు అంది తీసికొనును. కాని, మరల దాని నిమ్మని యెవ్వరడిగినను యియ్యను నిచ్చగింపక చేత గట్టిగా నణచి పట్టుకొని యుండుట జగద్విదిత విషయమేకదా! అందుకు హేతువేదియనగా? శిశువుగానుండు తాను ముందటి జన్మములో ధనార్జనముజేసి దానిని ననుభవించుచు వచ్చినందున, నా ధనాశ యనునది మరణానంతరమున సూక్ష్మ శరీరముతోనే జీవుని, వెంబడించి వచ్చుచున్నది. ఇట్టి ఆశాపాశలతో గూడ, ఆత్మ ప్రతి శరీరమునందు ప్రవేశించి, జీవులొనర్చు కర్మల కన్నిటికిని సాక్షిభూతముగా నుండి, ఆయా కర్మలకుం దగినయట్లు సుఖదుఃఖ ఫలములను నొసంగు చున్నది. ఈ యాత్మ సృష్ట్యాదిని పరమాత్మ యందుండి అణుస్వరూపముగ వెడలి సకల జీవులయందును నిండియున్నది. ఇందుకు దృష్టాంత మేమనగా.

ఒకనికి యిద్దరు పుత్రులు గలరు. వారిలో పెద్దవాఁడు మిక్కిలి శ్రద్ధతో తన పాఠములను పగటియందును, రాత్రులయందును వల్లించుచు ఆటపాటల యందు బుద్ధిని బోనివ్వక, విద్యాభ్యాసమునందే దృష్టిగలిగియుండెను. రెండవ వాఁడు, ప్రాత స్సాయాహ్నములయందు కొంతసేపు మాత్రమే తన పాఠములను ఒకటి లేక, రెండు పర్యాయములు చదివి, తక్కిన కాలమంతయు ఆటపాటల యందే కాలమును వ్యర్థపుచ్చును. ఇట్లుండ, పరీక్షా సమయము వచ్చుటచే ఇరువు రును పరీక్షకు బోయి, అందు పెద్దవాఁడు, బుద్ధి మాంద్యముచే దివా రాత్రములు విశ్రాంతియైనను దీసికొనకన చదివిన చదువంతయును మఱచిపోయి, అడిగిన ప్రశ్నలకు సదుత్తరము లీయజాలక పోయెను. కాని, రెండవవాఁడు కుశాగ్ర బుద్ధిగలవాఁడుగా యున్నందున చదివిన కొద్దికాలములోనే ఆ విషయములన్నియు చక్కగా గ్రహించి జ్ఞాపకముంచుకొని యుండెను. కావున, పరీక్షయందు అడిగిన ప్రశ్నలకు తడవుకొనక చక్కని సదుత్తరములను నీయగల్గెను.

ఇట్టి తారతమ్యములకు హేతువేమని యించుక విచారింతము, హేతువే మనగా జ్యేష్ఠుఁడు క్రిందటి జన్మమున విద్యను అభ్యసింపక యుండెను. ఈ జన్మమున యిదియె విద్యాభాసమునకు ప్రథమ ప్రయత్నమయ్యెను. కనుక, వానికి చురుకుగ విద్యను నభ్యసించునంతటి శక్తి లేకపోయెను. రెండవవాఁడు అట్లుకాదు. క్రిందటి జన్మమున మంచి విద్యావంతుఁడుగా నున్నందున నీ జన్మమున ఆ పూర్వవాసనచే, నేర్చెడు విద్య బహు సులభముగా వచ్చుచుండెను. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీభగవద్గీత అ. 2-శ్లో. 22

శ్లో॥ వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ నవాని గృహ్ణాతి నరోపరాణి
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణా న్యన్యాని సంయాతి నవానిదేహీ.

మానవుఁడు, జీర్ణ వస్త్రమునుఁ బరిత్యజించి నూతన వస్త్రమును నేవిధముగా పరిగ్రహించునో అదే విధముగా జీవుఁడు, రుగ్మతచే శిథిలమైన దేహమును వదలి నవీనమగు నితర శరీరమును పొందును.

ఈ విధముగా, ఆత్మ అనేక దేహములలోఁ బ్రవేశించుచు ఆ దేహములను అప్పుడప్పుడు వదలుచు వచ్చినను ఆత్మ మాత్రము ఎప్పుడును మారక ఒకే విధముగాను, స్వయం ప్రకాశముగాను నిండియుండును. మృత్యు వనునది దేహమునకేగాని, ఆత్మకులేదు.

ఉ॥ కోకలు జీర్ణమై చనగఁ-గొబ్బున వానిఁ బరిత్యజించి తా
శ్రీకరనూత్న వస్త్రములఁ-జెల్వుగఁదాల్చిన భంగి దేహి సు
శ్లోకుఁడు జీర్ణదేహముల - శోభకు రోసిన జీవమూర్తి యీ
లోకపుఁ గోమలాంగముల - లోలతఁ దాల్చును భవ్యమూర్తియై.

- కె. దత్తోజీకవి.

కృష్ణుడు :- ఇందొక సాదృశ్యమును జెప్పి దీనిని బలపఱచెదను. అది యేమనగా! ఇదివరలో నీ వెఱిగిన యొక పురుషుఁడొకనాఁడు సామాన్యపు దుస్తులను ధరించి బజారున బోవుచుండునపుడు నీకు గనుపడెను. అతఁడే మరియొక నాఁడొక సభలో జరీ తలపాగ వేసికొని, పై నొక చక్కని కాశీ శాలువను, పట్టంచు సేలము ధోవతియును ధరించి కూర్చుండియుండుటను నీవు చూచితి వనుకొనుము. అప్పుడా ధరించిన విలువగల దుస్తులను జూచినంత మాత్రముననే, ఈ మనుష్యుడు, మొదట నీవు బజారున జూచినవాఁడు కాఁడనుకొందువా? లేక యాతఁడే ననుకొందువా?

అర్జునుడు:- మొదట జూచిన యాతఁడు కాఁడని ఎట్లనుకొందును? ఆతఁ డనియే తలంతును. కారణమేమన, ఆతని దుస్తులు మాత్రము మారినవేగాని అతఁడు మాత్రము మారలేదు. ఆతఁడే మారినప్పుడుకదా మనమట్లు తలంచవలెను?

శ్రీకృష్ణుడు:- పార్థివా! ఆ విధముననే, ఆత్మ ఒక శరీరమునువదలి వేరొక శరీరమును జేరుచున్నప్పుడు శరీరములు మాత్రము వేరగుచున్నవేగాని ఆత్మ మాత్రము యెల్లప్పుడును ఒకే విధముగానే యుండును. అనగా, ఒక శరీరము నందుండి మరియొక శరీరమునకు ఆత్మ మారునప్పుడు శరీరముమాత్రము మారునేగాని ఆత్మ మాత్రము మారుటగాని, లేక నాశనమొందుటగాని లేదు. దీనికి ముందు, విషయములను యికముందు, ద్రవిడ భాషయందుండి ఆంధ్ర భాషకు తేబోవు శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదము అను, శ్రీభగవద్గీతయందు జూడ వచ్చును. కావున, తాను నేర్చిన విద్య మరణసమయమున నశింపక ఆత్మను నంటియుండి మరల ఆ యాత్మ వేరొక శరీరములోఁజేరి, శిశువుగా జన్మించి ఆ

శిశువు మరల వృద్ధి యగుకొలఁదిని పూర్వపు జన్మ విద్యయు, సులభముగ వృద్ధి గాంచుచు వచ్చును. దీనినే పూర్వజన్మ వాసన యని పెద్దలు చెప్పుదురు.

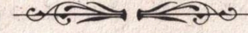
మోక్షమనెడి సాధనమునకు భక్తి, ధ్యాన, యోగ, జ్ఞానములని చతుర్విధ సోపానములు గలవు. ఒకఁడు భక్తియందు పూర్ణముగా నభ్యసించినంతనే మరణించుట తటస్థించినచో, మరు జన్మమునందు దానిని వదలి ధ్యానమార్గమున బ్రవేశింప యత్నించును. అట్లే ధ్యాననిష్ఠా గరిష్ఠుఁడై యుండి చనిపోయినవాఁడు మరు జన్మము నందు యోగాభ్యాసకుఁడుగ బయలుదేరును. ఒకదానియందు సగము నేర్చి పూర్తికాక మునుపే మరణించుట తటస్థించెనేని, మరు జన్మము నందు తక్కిన సగమును నభ్యసించుట బ్రారంభించును సుమా.

దీనినే, తృణజలూక న్యాయమని చెప్పుదురు. అది యెట్లనగా, ఆకులను మేయునట్టి పచ్చని పురుగొకటి గలదు. అది యొక యంగుళము పొడవుండును. దానికి ముఖము వైపున కొన్ని కాళ్ళును వెనుకవైపున కొన్ని కాళ్ళును గలవు. ఆ పురుగు నడుచునప్పుడు నడుమును నిక్కించి వెనుకటికాళ్ళను, ముందుకాళ్ళ సమీపమునకు దెచ్చి యుంచితర్వాత, ముందుకాళ్ళను లేవనెత్తి దూరముగా ముందుకు వేయును. మరల మునుపటివలెనే నడుములు నిక్కించి వెనుకటి కాళ్ళను పూర్వోక్తముగ ముందు కాళ్ళకడకు దెచ్చి చేర్చును. ఈ విధముగా ఆ పురుగు నడిచి పోవుచుండును. అట్లే ముందు జన్మమునందు తాను జేసిన భగవద్భక్తిని, ఈ జన్మమునందు సాక్షిరూపముగా నున్నట్టి ఆత్మ తీసికొని వచ్చుచున్నాఁడని తెలిసికొనుము. ప్రపంచమునందు భగవద్భక్తిని నొనర్చు రీతులను ఈ దిగువ వివరించుచున్నాము. సాధారణముగా ప్రపంచమునం దుండు వారెల్లరును ఎట్లు భగవంతుని పూజించుచున్నారనగా.





దేవతాపూజ చేయవలసిన క్రమము



శ్రీ వేంకటేశ్వరునిగాని, గణపతి విగ్రహమును గాని నిలిపి దానిని షోడశోపచారములచే పూజించుచున్నారు. లేదా యొక పటమును బెట్టి మంత్ర పుష్పాక్షతలతోఁ బూజించుచున్నారు. అట్లు పూజించునపుడు వారు నిజమగు భగవద్భక్తిని గలిగియుండుటకు మారుగా నామమాత్రమున చేతులతోఁ బూజిం చుచు, మనస్సును దేవుని యారాధనయందు నిలుపక, యుద్యోగవిషయమునో, వ్యాపార విషయమునో, సంసార విషయమునో, విత్తార్జన విషయమునో, కోర్టు విషయమునో మనస్సునకుఁదెచ్చుకొని, వాటిని గురించి యాలోచించుచుందురు. ఈ రీతిని చేయు భగవద్భక్తి, యెన్ని జన్మముల వఱకు జేసినను మోక్షప్రాప్తులు కాఁజాలరు. మోక్షప్రాప్తికి సాధనమగు భగవద్భక్తి యెట్లుండవలెననగాః-

పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యోమే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి
తదహం భక్త్యుపహృత మశ్నామి ప్రయతాత్మనః.

- శ్రీభగవద్గీత, అధ్యా. 9 శ్లో 26

"పత్రపుష్ప ఫలతోయంబు తన సమీపమున లేకున్నను నెవ్వఁడు నిశ్చలభక్తి శ్రద్ధలతోను, విశ్వాసముతోను, పై చెప్పినవాటిని మనస్సునఁదలఁచి నన్నుగూర్చి శుద్ధాంతఃకరణుండై మానసికముగా పూజ గావించుచున్నాఁడో, అట్టి వాని పూజ నాకుఁజెందును" అని భగవంతుఁడు నుడువుచున్నాఁడు. కనుక, స్త్రీ పురుషులెల్లరును దేవతారాధనము నెట్లొనర్పవలయునో యా వివరమును దెలుపుచున్నాము. ఓ సోదరులారా, మన యిండ్లకు వసిష్ఠ, నారద, విశ్వామిత్రాది ముని పుంగవులు వచ్చినా రనుకొనుఁడు. అట్టి మహనీయులు వచ్చినపుడు మనమెంత భక్తి శ్రద్ధలతో వారలను బూజింతుమో ఆ విధముననే భగవ దారాధనను చేయు స్త్రీపురుషులును స్నాతులై, శుభ్ర వస్త్రధారులై, నిశ్చల మనస్కులై, భక్తి శ్రద్ధలతో తమ యిండ్లయందుండు నేదేని విగ్రహమునో, లేక పటమునో నిలిపి యారాధింపవలయును. ఆ యారాధింపు విధము క్రిందఁజెప్పుచున్నాము.

పూజానంతరము, అప్పటికే వంటచేసి సిద్ధపఱచియుంచిన భోజన పదార్థములను ఒక పళ్ళెరమున వడ్డించి తెచ్చి పూజించిన భగవంతుని యెదుట కొంచెము ఉదకమును చల్లి అన్నముండు పళ్ళెరమును ఉదకము చల్లినచోట యుంచి ఆ అన్నమును నేతితో అభిఘరించవలయును. అటుపిమ్మట ఉదకమును చేత దీసికొని,

"ఓమ్ భూర్భువస్సువః ఓమ్ తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్యధీమహీ ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్"

అను ఈ మంత్రమును జెప్పుచు నుదకమును అన్నముపై ప్రోక్షించి "దేవసవితః ప్రసూవ" యని చెప్పి దాని చుట్టును నీటిని విడచి "సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి" అని చెప్పుచు మరికొంచెము నీటితో చుట్టుము. తర్వాత, నీశ్వరుఁడు ప్రసాదపు సత్తును లాగుకొనునట్లు ఈ క్రింది మంత్రములను చెప్పవలయును. ఆ మంత్రములను జెప్పుచు నా ప్రసాదము యొక్క సత్తును భగవంతుఁడు లాగుకొనునట్లు కుడిచేతితో భగవంతునికి నేరుగా విసురవలయునని తాత్పర్యముః-

"ఓమ్ ప్రాణాయస్వాహా
ఓమ్ అపానాయస్వాహా
ఓమ్ వ్యానాయస్వాహా
ఓమ్ ఉదానాయస్వాహా
ఓమ్ సమానాయస్వాహా"

ఇట్లు చెప్పి ఈశ్వరునికి చేతితో విసిరిచూపించిన వెనుక అర్ఘ్యపాత్రములోని జలమును ఉద్ధరిణతోఁదీసి,"మధ్యే మధ్యే..... శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి" అనుచు ముమ్మారు ఒక పళ్ళెరమునందో, లేక విస్తరిమీఁదనో విడువవలయును.

ఈ విధమున, రాత్రింబగళ్ళు భగవదారాధన మొనర్చిన తరువాత యింటగల పిన్న పెద్ద లెల్లరును భుజింపవలయును సుమా! ఈ పద్ధతి కడప జిల్లా పురమున నుండు ఉత్తరదేశవాసులగు బ్రాహ్మణులు మాత్రమే ప్రతి దినమును ముందుఁ జెప్పిన రీతిగా దేవతారాధనలను జేయుచున్నారు, ఆ బ్రాహ్మణులలో గొప్ప యుద్యోగస్థులుగా నున్నావారు గాని, లేక ధనికులుగాని యీ దేవతారాధనలను ప్రతిదినము దేవతార్చనగా జరిపించుటగాను ప్రత్యేకముగ నొక బ్రాహ్మణుని నియమింతురు. క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రాదులగు మూఁడు జాతులవారును అట్లు ప్రతిదినమును చేయక కృత్తిక, అమావాస్య దినముల యందు మాత్రము దేవతారాధనలను జేయుచున్నారు. ఈ మూఁడు జాతుల వారును కృత్తిక అమావాస్యలయందేగాక, పైఁజెప్పిన బ్రాహ్మణులవలెన ప్రతిదినమును భగవంతుని నారాధించి ధూపదీప నైవేద్యముల నిచ్చి యా నివేదన గావించఁబడిన అన్న శేషమును భుజింపవలయును. భోజన పదార్థమును ముందుగా భగవంతునికి అట్లు నివేదనమును యెందుకు చేయవలయుననగా, ప్రతి పదార్థములయందును జీవుడున్నాఁడు. కాబట్టి ఆ పదార్థములను ఖండించుట వలన దోషము గలుగుచున్నది. భగవంతుని కా పదార్థములను నివేదనగాఁ జేసిన యెడల అట్టి దోషములు పోవును. కావున ఈ పద్ధతిని యెల్లరును జేయుట

శ్రీభగవద్గీత అధ్యా. 3. శ్లో - 12లో, శ్రీకృష్ణుఁ డేవిధముగఁ జెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో॥ ఇష్టాన్ భోగాన్ హి నో దేవా దాస్యన్తే యజ్ఞ భా వితాః
తైర్దత్తా నప్రదా యైభ్యో యో భుఙ్క్తేస్తే న ఏవసః

ఓ సవ్యసాచీ! (ఓ అర్జునా) పరమేష్ఠి యా జనులతో నింకేమి చెప్పిన వాఁడనగా "ఓ పురుష పుంగవులారా! యజ్ఞముచేఁ, దృప్తులైన దేవతలు మీమీ యీప్సిత భోగములను సమకూర్చెదరు. కావున, మీకు షడ్రసోపేతమగు అన్నమును పచనముజేసి దానిని, మీ రారగించకమునుపే భగవంతునికి నివేదనమొనర్చి, తదనంతర మా యన్నమును మీ రారగింపవలయును. మరియు నెప్పుడెప్పుడేయే భక్ష్యములను (పిండి వంటలను) మీరు తినుట తటస్థించినను వాటిని ముందుగ నీశ్వర ప్రీతిగ నివేదనమొనర్చి తదుపరి మీరు భుజింపవలయును. దైవానుగ్రహముగా, ప్రాప్తమగు మన యాహారములను తొలుదొల్త భగవదర్పణము చేయక భుజించితిమేని మనము భగవంతునికి చోరుల మగుదుము" అని నుడివెను.

అర్జునుఁడుః- ఓ గోపాలదేవా! దేవతలు మనకీప్సిత భోగముల నొనగూర్చెదరనియు, నా దేవతల ననుగ్రహింపఁబడిన భోజన పదార్థములను మరల వారలకే మొదట నివేదన చేసి తరువాత మనము భుజింపవలెనని, నట్లొనర్పమైతిమేని మనము భగవంతునియెడల చోరుల మగుదుమనియు, తాము సెలవిచ్చుటకు హేతువేమి? వారిచ్చిన పదార్థములను మరల వారలకే యొసఁగిన (నివేదన చేసిన) యెడల వారల కేవిధముగఁ బ్రీతి కలుగును? అట్లు సమర్పింపక భుజించినచో దొంగల మెట్లగుదుము? ఆ విషయమును విపులముగ నెఱింగింపఁగోరెదను.

కృష్ణుఁడుః- అర్జునా! నీవు, రాజ్యపరిపాలనము జేయునట్టి రాజువుగదా? వేలకొలది జనులు వేతనములు (జీతముల) బుచ్చుకొని, సేవచేయుచున్నారు కదా? వారట్లు సేవించుటకు కారణమేమి?

అర్జునుడుః- వారు నా కడ సేవచేయుటవలన, వేతనముల గాంచెదరు. ఆ వేతనమువలన వారి మనుగడ గడుపుకొందురు.

కృష్ణుఁడుః- అయితే ఆ వేలకొలఁది యుద్యోగస్థులలో గొందరు నీకు మంచి వస్తువులను దెచ్చి కానుకగా సమర్పించుచున్నారు. కొందరు తెచ్చి సమర్పించుటయేలేదు గదా?

అర్జునుఁడుః- ఔను. కొందరు సమర్పింతురు. కొందరు సమర్పింపరు.

కృష్ణుఁడుః- అయితే నా యిరుతెగలవారిలో నెవ్వరిపై నీకధిక ప్రీతి యుండును? కానుక లిచ్చువారి యెడలనా? ఇవ్వనివారి యెడలనా?

అర్జునుఁడుః- కానుక లిచ్చువారియెడలనే యధిక ప్రీతి యుండును. వారా విధముగ నన్నెప్పుడును స్మరించుచు నన్ను గౌరవించెదరు. అందువలన వారియెడల నాకు ప్రీతి యెక్కువగ నుండుట సహజము.

కృష్ణుఁడు:- నీకు దెచ్చిన కానుకలు నీవిచ్చు వేతనముల నుండియే వ్యయముజేసివస్తువులను దెచ్చుచున్నారా? లేక వేరుగ నెచ్చటినుండియైనను సంపాదించి తెచ్చుచున్నారా?

అర్జునుఁడు:- నేనిచ్చిన వేతనములనుండియే ఖర్చుజేసి తెచ్చుచున్నారు. నే నివ్వనిచో వారికెక్కడినుండి వచ్చును?

కృష్ణుఁడు:- వారట్లిచ్చిన కానుకలవలన నీకు గలుగు ప్రయోజనమేమి? నీకు లేని పదార్థములను వారేమైనా దెచ్చి యిచ్చుచున్నారా?

అర్జునుఁడు:- లేదు.

కృష్ణుడు :- వారు నీకీయకున్న యెడల, నీకు ఏమైనా కొదువ పడునా?

అర్జునుడు :- లేదు.

కృష్ణుఁడు:-అట్లయినచో నీకు వారిపై నభిమానము గలుగుటకు కారణమేమి?

అర్జునుఁడు:- వారిచ్చిన కానుకలవలన, వారికి నాయందు శ్రద్ధాభక్తులు గౌరవ విశ్వాసములు గలిగియున్నటుల స్పష్టమగుచున్నది. అందుచే వారిపై నే నభిమానముంచుచున్నాను.

కృష్ణుఁడు:- వారిచ్చిన కానుకల వలన నీకు ప్రయోజనము లేకున్నను, వాటిని దీసికొనుటవలన నీకు వారి యెడల గలిగిన అభిమానముచే వారికేదేని లాభము గలదా?

అర్జునుఁడు:- లేకేమి? హెచ్చు ఉద్యోగములును, హెచ్చు వేతనములును వారలకు గలుగుచుండును. దీనిచే వారభివృద్ధికి వచ్చుచుందురు.

కృష్ణుఁడు:- నీకు, కానుక సమర్పింపనివారిని నీవెట్లు చూతువు?

అర్జునుఁడు:- కానుక లీయనివారలను నేను అక్రమముగ కష్టపెట్టను. కాని, వారు సత్వరాభివృద్ధికి వచ్చెడి మార్గమునకుగాను నేను యోచింపను.

కృష్ణుఁడు:- అట్లే, ఇంద్రాది దేవతలును, జనుల జీవనార్థమై పదార్థములు లభించుకొరకు వర్షాదులను కురిపింతురు. ఆ వర్షమువలన మనకు మంచి పంటలు పండి లభించిన పదార్థములను మన మనుభవింపక ముందు, ఇంద్రాది దేవతలకు నివేదనము జేయుచు వచ్చిన యెడల, వారలకు సంతోషము గలిగి ప్రతి సంవత్సరమును సువృష్టి వర్షములను కురిపించుచుందురు. దానివలన మనకు క్షేమాభివృద్ధి కలుగును. మరియు, అధ్యా 3, శ్లో-13.

శ్లో॥ యజ్ఞ శిష్టాశిన స్సంతో ముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః
తేత్వఘం భుజ్ఞతే పాపా యే పచన్త్యాత్మ కారణాత్.

అర్జునా! పూర్వోక్తరీతిని జీవనోపాధికరమగు పదార్థముల నొసంగు దేవతలను, ప్రజలను దినమును ఆరాధించుట మిక్కిలి ప్రయోజనము! బుద్ధిశాలియగువాఁడు దైవారాధన మొనర్చిన ప్రసాదములను నివేదనమొనర్చి తరువాత భుజించుచుండినచో. సమస్త కిల్బిషములనుండి విముక్తుడై మోక్షపదవిని గాంచును. అట్లుగాక, ఎవ్వడు తనకొఱకే భోజన పదార్థములను జేసికొను చుండునో అట్టివాఁడు పాపపంకిలమున మఱింత దగులుకొనును.

శ్లో॥ యత్కరోషి యదశ్నాసి యజ్జుహోషి దదాసి యత్
యత్తతస్యసి కౌంతేయ తత్కురుష్వ మదర్పణం.

శ్రీ భగవద్గీత అధ్యా 9, శ్లో॥ 27.

కౌంతేయా! దేహయాత్రకు వలయునట్టి యే లౌకిక కర్మములను చేయుదువో, దేహధారణ కొఱకు దేనిని భుజింతువో, హోమము, దానము, తపస్సు మొదలగు యే వేదోక్త (వేదమునఁ జెప్పఁబడిన) కర్మములను జేయుదువో, వాటినంతయు నా కర్పితమగునట్లు చేయుము. అనగా సమస్త లౌకిక, వైదిక కర్మములయొక్క కర్తృత్వము, భోక్తృత్వము ఆరాధ్యత్వమును నాయందు సమర్పింపుమని యర్థము. అనగా, బ్రహ్మార్పణమని చేయవలెను. నే నను అహంకార మమకారములను మాని, ప్రతి వస్తువును బ్రహ్మార్పణమని యొనర్తువేని అదియే నాకుఁజేయు పూజ. ఈరీతిగా జరిపించు కర్మయోగి సంసారకర్మము నందుండి తప్పించుకొని ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించిన వెనుక పరమాత్మయగు నాలో నైక్యమగునని తెలుపఁబడియున్నది. కావున ఓ పాఠకులారా! భుజింపఁ బోవునపుడు మంత్రములతో అన్నమును శుభ్రపఱచుకొని భుజింపుఁడు.

యజ్ఞములను జేసి అమృతమనెడి, యజ్ఞ శేషమును భుజించువాఁడు, సర్వ పాప విముక్తుఁడగును, ఇంతియేగాక యజ్ఞములో బ్రహ్మయజ్ఞము, పితృయజ్ఞము, దేవయజ్ఞము, భూతయజ్ఞము, మనుష్యయజ్ఞము అను ఐదు యజ్ఞములు గలవు. వాటికి క్రింద చెప్పుచున్నాము.

"అధ్యాపనం బ్రహ్మయజ్ఞః పితృ ర్యజ్ఞస్తు తర్పణం
హోమో దైవో బలిర్భౌతో న్నయజ్ఞో అతిథిపూజనం"
"పంచైతాన్యో మహాయజ్ఞాన్ నాహాపయతి శక్తితః
స గృహేఽపి వస న్నిత్యం సూనాదోషైర్న లిప్యతే."(మను: 3-70, 71)

బ్రహ్మయజ్ఞమనగా, అధ్యాపనము చేయుట; పితృయజ్ఞమనగా, పితృదేవత లకు తిలోదకములను విడుచుట; దేవయజ్ఞమనగా అగ్నియందు హోమము చేయుట; భూతయజ్ఞమనగా క్షుద్రదేవతలకు బలినొసంగుట; దీనినే, పాపాత్ము లొనర్చు యజ్ఞమందురు. మనుష్య యజ్ఞమనగా, అతిథి, అభ్యాగతులకు భోజనము నొసంగుట. ఈ పంచమహాయజ్ఞములను అనుదినము సల్పెడి గృహస్థుఁడు పంచసూనా దోషములందుండి దూరస్థుఁడగుచున్నాడు. రోలు, రోకలి, సన్నికల్లు,

పొయ్యి, జలపాత్రములు, చీపురు ఈ మొదలైనవి లేనియెడల సాంసారిక కృత్యములు నడువఁజాలవు. కావున, ఆయావస్తువులతో పనులు చేయునపుడు, సూక్ష్మజీవులగు పురుగులు మొదలగునవి చచ్చుచుండుట సహజము. అవి అట్లు చచ్చుటవలన ఆ దోషమునకు పంచసూనా దోషములని పెద్దలు చెప్పుదురు. మరియు భారతమునందు, ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

చ॥ సలిలము నుర్వి యాకసము - సర్వము జంతుమయంబు గావునం
గలుగు నవశ్యమున్ సకల - కర్మములందును హింస, హింసకుం
దొలగిన దేహయాత్రయును - దుర్ఘట మైనటు లుండు నింతయుం
దలపరు హింసచేయుమని - తారువచింతురు కొందరిమ్మహిన్

ఇండ్లయందు నిట్టి దోషములు గలుగుటవలన గృహస్థులకు స్వర్గము గలుగుట కష్టసాధ్యము. స్వర్గమే కాంచుట సంభవించనపుడు, మోక్షమును నెవ్విధముగాఁ గాంచఁగలరు. పైఁజెప్పిన పంచయజ్ఞములను సలుపుచు వచ్చినచో నీపంచసూనా దోషములు అంటవు. అప్పుడు మోక్షమును బొందుట మిక్కిలి సులభసాధ్యమగును. అట్లొనర్పనివారు పాపములను అనుభవింపక తప్పదు. యజ్ఞమనగా, అగ్నిష్టోమాది యజ్ఞములని మాత్రమేకాదు. ప్రతి మానవుఁడును తన యిష్టదేవతలను నుపాసనామూర్తిగా నేర్పరచుకొని యుపాసించు చున్నాఁడు కదా! అట్టి యుపాసనా మూర్తికి ప్రతిదినము వంటఁజేయు పదార్థములను నివేదనముఁజేసి యా శేషమును, "దైవం మానుషరూపేణ" యని యున్నం దున, భగవత్స్వరూపులగు అతిథులకుఁ గుడువఁబెట్టి తరువాత తాను భుజించ వలయును. ఆ విధముగా నతిథి పూజచేయుటయు, దైవప్రీతికొరకేర్పడిన యజ్ఞములలో నొకటియని యనుకొనుఁడు ఎల్లభూతములను, భగవత్స్వరూపములేయని యెఱుంగవలయును, పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతమును గల సకల జీవకోట్లయొక్క హృదయకమలములయందును, ఆ పరబ్రహ్మమే ఆత్మ స్వరూపముగాను, సాక్షి మాత్రుఁడుగాను నిండియుండుటచే, మనయిండ్లను గనిపెట్టుకొనియుండు, కుక్క, పిల్లి, మొదలగు జంతువులకు అన్నము పెట్టుటయు, దైవ ప్రీతికొఱకు ఆచరింపఁబడు యజ్ఞములలో నొకటియగుచున్నది. ఇదియును గాక ప్రతినెల యందును వచ్చుచున్న అమావాస్య దినములలో పితృతర్పణ మనెడి కర్మమును జేయుచురావలయును. ఈ తర్పణమనెడి కర్మమును చేయుపద్ధతి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

✤✤✤



అమావాస్య దినములలో పితృతర్పణము వదలు మంత్రములు



ఓ సహోదరులారా!

మీరు, ప్రతినెలలోను, వచ్చుచుండెడి అమావాస్య మొదలగు పితృ దినముల యందు నూవులను, నీళ్ళలో గలిపి పితృ తర్పణమును వదలవలసిన విధులను, క్రిందఁ జెప్పఁ బోవుచున్నాము కనుక, ప్రతినెలకును వచ్చుచుండు అమావాస్య మొదల యిన పితృదినములయందు స్నానముఁజేసి తర్పణమును వదలుచుండ వలయును.

అమావాస్య రోజు ఉదయమున, ప్రాతఃకాల కృత్యములను నెరవేర్చుకొని అపరాహ్ణ కాలమున స్నానముజేసి మడివస్త్రమును గట్టి, మూఁడుపొడుగుదర్భలను, ఒకటిగాఁ జేర్చి చివరలను ముడివేసి, దానిని జేనెడు పొడుగంత త్రుంచియుంచు కొనవల యును. తరువాత నాలుగంగుళముల పొడుగు గల కొన్ని దర్భలను, యుంచుకొన వలయును. మరియు వాటిఁలో గూడా పొడుగుల కొన్ని దర్భలను, నూవులును ఒక విస్తరిలో నుంచుకొనవలయును. ఇట్లుంచుకొన్న వెనుక,

ముందుఁజెప్పినరీతిగా, దర్భలను, నూవులను తయారుచేసి పీటపై తూర్పు ముఖముగాఁ గూర్చుండి, నూవులును, దర్భయుఁగల విస్తరిని కుడిచేతివైపున నుంచుకోవలయును. తరువాత శిరస్సు, ముఖము, రొమ్ము, బొడ్డు, భుజములు, నడిచేయి, చేతిమణికట్టు, మోకాలిచిప్ప, పాద మణికట్టు, యిరుపార్శ్వముల ప్రక్కయెముకలు, మెడచుట్లు మొదలగు స్థానములయందు యిఁకముందు "శివరాజయోగసమాధి, దీనిని జపము చేయవలయును" అను శీర్షికయందుఁ జెప్పి యుండెడిరీతిని విభూతిని ధరించు మంత్రములనో, లేక శ్రీచూర్ణము ధరించు మంత్రములనో పఠనముఁ (పాఠము) జేసి ఈ మంత్రములతో, ముందుచెప్పిన ఆయా చోట్లయందు విభూతినిగాని, లేక, శ్రీచూర్ణముగాని వారివారి కులాచార పద్ధతిగా నుంచుకొనవలయును, ఇట్లుంచు కొనిన వెనుక ఉదకముగల చెంబును, పంచపాత్రను ఉంచుకొనవలయును.

తరువాత గణపతి పూజచేసి పితృతర్పణము వదలవలయును. కనుక, క్రిందఁ జెప్పఁబోవు మంత్రములను పాఠముజేసి ప్రతినెలలోను వచ్చుచున్న అమావాస్యనాఁడు బ్రాహ్మణుఁడు లేకయే మీరే తర్పణము వదలుచు రావలయును.

రెండు చిన్న దర్భలను, గూర్చున్న కాలక్రింద ఆసనముగా నెంచి ఉంచుకోవలయును, అట్లుంచుకొన్నవెనుక,

"శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్న వదనంధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే."

ఈ మంత్రమును జెప్పి ముఖమున, రెండుకణతలయందును మార్పులుగా మొటికెలు పెట్టుకోవలయును. ఇట్లు మొటికలు పెట్టుకొన్న వెనుక,

రెండు చిన్న దర్భలను, కుడిచేతి చిటికెన వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళ మధ్య నుంచి వెనుక ప్రక్కగా ఆ దర్భను మడతబెట్టి దానిని వ్రేలితో నణచుకొని దర్భగల కుడి అరచేతితో యెడమ అరచేతిని మూసి యెడమ అరచేయి క్రిందిభాగమును కుడి మోకాలుమీదనుంచి క్రింద చెప్పఁబోవు మంత్రములను చెప్పవలయును. ఈ మంత్రములకు పాఠము జేసికొనుఁడు సుమా!

శివాభ్యాం, శివశివ, శంభురాజ్ఞ, ప్రవర్త మానస్య, ఆద్యబ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేత వరాహకల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమపాదే జంబూ ద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః, దక్షిణదిగ్భాగే, శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే, కృష్ణా గోదావర్యోర్మధ్యదేశే, భగవత్సన్నిధౌ, వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్ర మాన ప్రభవాది షష్టిసంవత్సరాణాం మధ్యే, విభవనామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే, శిశిరఋతౌ, మాఘమాసే, కృష్ణపక్షే, అమావాస్యాయాం వాసరః, భానువాసర యుక్తాయాం, అశ్వనీనక్షత్ర, శుభయోగ, శుభకరణ, ఏవంగుణ, విశిష్టాయాం, పుణ్యతిథౌ, అమావాస్య దర్శప్రయుక్త, పుణ్యకాలే, అస్మత్ పితౄన్, ఉద్దిశ్య అస్మత్ పితృ ప్రీత్యర్థం, అస్మత్ పితృతర్పణం కరిష్యే॥

ఈ మంత్రములనుజెప్పి వ్రేళ్ళమధ్యనుండు దర్భను బడవేసి ఉదకమును స్పృశింపవలయును, పిదప దక్షిణముఖముగా తిరిగి, యెడమమోకాలు యెడమ అరచేయి నీటిని భూమిమీఁదమోపి కూర్చొని, మునుపు తయారు చేసియుంచిన నాలుగంగుళముల పొడవు దర్భలలో ఆరుదర్భలనెత్తి, భూమిమీఁద మోపియుండు యెడమ మోకాలు, యెడమచేయి సందుగా ఆ దర్భలను గొనిపోయి, తన యెదుట తూర్పు పడమరగా ఒక జేనెడు లోపల రెండేసి దర్భలను ఒకటిగాజేర్చి పళ్ళెములో మూఁడు స్థలములయందు ఉంచవలయును. ఇట్లు ఉంచిన వెనుక మునుపు కూర్చున్న రీతిగానే యుండి, మోకాలు మోచేయిసందుగా, ముడివేసియుండు జేనెడుపొడుగుగల మూఁడు దర్భలను గొనిపోయి ముడి దక్షిణముగాను, అడుగు

ఉత్తరముగాను యుండునట్లు పైఁజెప్పిన పళ్ళెరములోనుండు దర్భమీద నుంచవలయును. ఇట్లు ఉంచినవెనుక, మోకాలు, మోచేయి సందుద్వారా కుడిచేత నూవులను గొనిపోయి మూఁడు మంత్రములను జెప్పుచు దర్భముడి క్రిందుగను, మధ్య యందును, దర్భకడపటను నూవులను ఉంచవలయును. నూవులుంచునపుడు చెప్పవలసిన మంత్రములను క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

శివ గోత్రమునందుండిన :- (తండ్రి) అస్మత్ పితుః, గోత్రాణాం (పేరు) ప్రథమ రూపాణాం, ఆవాహనన్నమః, యను మంత్రమును జెప్పి, ముడికి రెండంగుళముల క్రిందుగా నూవులనుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక, (తాత) పితామహఆవాహనన్నమః యను మంత్రమును జెప్పి పై మహ.... గోత్రాణాం... (పేరు) ద్వితీయరూపాణాం ఆవాహనన్నమః, యనుమంత్రమును జెప్పి దర్భలమధ్య నూవులనుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక (ముత్తాత) ప్రపితామహా... గోత్రాణాం.... (పేరు) తృతీయ రూపాణాం పై యుంచిన నూవులకు కొంత క్రిందుగా నుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక, (తల్లి) మాతుః... గోత్రాణాం... (పేరు) ప్రథమరూపాణాం ఆవాహ నన్నమః యను మంత్రమును జెప్పి తండ్రికి యుంచిన నూవులమీఁద యీ నూవులను నుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక, (నాయనమ్మ) పితామహి.... గోత్రాణాం... (పేరు) ద్వితీయ రూపాణాం ఆవాహ నన్నమః యను మంత్రమును జెప్పి పితామహునికి యుంచిన నూవులమీద యీ నూవులను నుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక (ముత్తాత భార్య) ప్రపితామహీ..... గోత్రాణాం.... (పేరు) తృతీయ రూపాణాం ఆవాహ నన్నమః యను మంత్రమును జెప్పి ప్రపితామహునకు యుంచిన నూవుల మీఁద యీ నూవులను నుంచవలయును. ముడివేసియుండు దర్భపై మూఁడుచోట్ల యందును ఇట్లు చెప్పుచు నూవుల నుంచవలయును.

తరువాత ఒక పొడుగుదర్భను జలముండెడి చెంబునకు జుట్టి చెంబులోని నీటిలో నొకదర్భనువేసి కుడిచేత నూవులు పుచ్చుకొని పైఁజెప్పిన చెంబుజలమును యెడమచేతబట్టి ఆ జలమును దర్భద్వారా సన్నగా కుడిచేతియందుండు నూవులలో క్రిందఁ జెప్పబోవువారి పేరులన్నియు జెప్పుచు నూవులును జలమును గలిపి తర్పణమును వదలవలెను.

పితుః (తండ్రి)...... గోత్రం ......పేరు ...... ప్రథమరూపాణాం తిలతర్పణన్నమః, పితామహా(తాత)...... గోత్రం ...... పేరు ...... ద్వితీయ రూపాణాం తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః. ప్రపితామహా (ముత్తాత)...... గోత్రం ...... పేరు ...... తృతీయరూపాణాం తిలతర్పణన్నమః. తిలతర్పణన్నమః. తిలతర్పణన్నమః. మాతుః (తల్లి) ...... గోత్రం ...... పేరు ...... ప్రథమరూపాణాం, తిలతర్పణన్నమః. తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః

పితామహి (నాయనమ్మ) ...... గోత్రం ...... పేరు ...... ద్వితీయరూపాణాం, తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః, ప్రపితామహి (ముత్తాత భార్య) ...... గోత్రం ...... పేరు ...... తృతీయ రూపాణాం, తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః, తిలతర్పణన్నమః.

ఇట్లు నూవులు జలముతో గలిపి తర్పణము విడిచిన వెను సరిగా గూర్చుండి సర్వేషాం, కారుణ్యానాం, పుణ్యలోక ఫలావాప్యర్థం - తెలిసితెలియని, మూడేళ్ళ యిరువది యొక్క వంశస్తులకును ధర్మ తర్పణన్నమః, ధర్మ తర్పణన్నమః యని తర్పణము వదలవలయును.

అయోధ్యా, మధురా, మాయా, కాశీ, కాంచీ, అవంతికాపురీ, ద్వారావతీచైవ, సప్తైతే మోక్షదాయకాః, అహం కాశీం గమిష్యామి, తత్రైవ నివసామ్యహం, ఇతి బ్రువాణస్సతతం కాశీవాస ఫలంలభేత్ కాశీ విశ్వేశ్వరాయనమః. కాశీ, కాశీ, కాశీ, ఈ మంత్రములనెల్లను చెప్పి ముగించి లేచి నిలబడి రెండు చేతులను జోడించి తర్పణము వదలిన పళ్ళెరమునకు మూడు ప్రదక్షిణములు జేసిమరల పీటపై గూర్చుండి పంచె చెరుగును పళ్ళెరములో నుండు జలమునందు తడిపి పిండి, కండ్లకు అద్దుకొనవలయును, ఇట్లు జేసిన వెనుక,

కుడిచేత నూవులెత్తి 'అస్మత్ పితౄన్ యధాస్థానం ప్రతిష్టాపయామి' యని చెప్పి ఆ నూవులను పళ్ళెరములోనుండు దర్భమీదవేసి, మూడుగాచేర్చి ముడివేసిన దర్భముడిని విప్పి, నూవులు, జలము, దర్భ మొదలగువాటిని బావిలోగాని లేక పూలచెట్లలోగాని త్రొక్కని స్థలమునందు విడువవలయును. ఈ అమావాస్య తర్పణ కర్మమును ప్రతి నెలయందును మీరే చేయుచు వచ్చితిరేని మీ మరుజన్మమునందు, యిట్టి కర్మములను వదలి పై మెట్టుకు బోవుదురు సుమా!

పండ్రెండు నెలలయొక్క పేర్లు, వారములు, నక్షత్రములు క్రింద వివరించి జెప్పబోవుచున్నాము. ఆయా నెలలో వచ్చుచుండెడు అమావాస్య దినములు, వారములు, నక్షత్రములయొక్క మారుపేర్లను క్రింద చెప్పుచున్నాము గాన అటువలె జెప్పి తర్పణము వదలవలయును.

నెలలు

చైత్ర [illegible] (మేషమాసే), వైశాఖము (వృషభమాసే), జ్యేష్ఠము (మిధున మాసే), ఆషాఢము ([illegible]). శ్రావణము (సింహమాసే) భాద్రపదము (కన్యమాసే), ఆశ్వయుజము ([illegible] మాసే). కార్తికము (వృశ్చికమాసే). మార్గశిరము (ధనుర్మాసే). పుష్యము (మకరమాసే), మాఘము (కుంభమాసే). ఫాల్గుణము ([illegible]మాసే)

వారములు

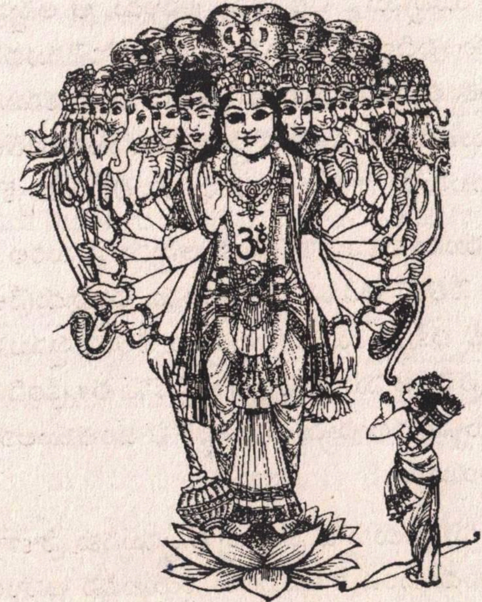
ఆదివారము (భానువాసర యుక్తాయాం) సోమవారము (ఇందువాసర యుక్తాయాం), మంగళవారము (భౌమవాసర యుక్తాయాం), బుధవారము (సౌమ్యవాసర యుక్తానాం), గురువారము (బృహస్పతివాసర యుక్తాయాం), శుక్రవారము (భృగువాసర యుక్తాయాం). శనివారము (స్థిరవాసర యుక్తాయాం).

నక్షత్రములు

అశ్వని, భరణి, కృత్తిక, రోహిణి, మృగశిర, ఆర్ద్ర, పునర్వసు, పుష్యమి, ఆశ్లేష, మఘ, పుబ్బ, ఉత్తర, హస్త, చిత్త, స్వాతి, విశాఖ, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ, మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ, శ్రవణం, ధనిష్ఠ, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి.

మీరు ప్రతినెలయందును ఇటువలెనే పితృ తర్పణము వదలుచుండవలెను. ఇంతియెగాక, ప్రతిదినము భుజించు ఆహారమును మంత్రమువలన శుభ్రపఱచి భోజనము చేయవలయును. అట్లు చేయుపద్ధతిని క్రింద చెప్పఁబడియున్నది.





ఆహారమును శుభ్రపఱచి భుజించుట

భోజనము చేయుటకు విస్తరిముందు గూర్చున్న వెనుక వండిన అన్నము కూర మొదలగు పదార్థములను తాను భోజనము చేయుటకుగాను విస్తరియందు వడ్డించి నేతితో అభిఘరించిన తర్వాత తన యెడమచేతి మధ్యవ్రేలును విస్తరి కొనయందుంచి దక్షిణ హస్తమున (కుడిచేతి) తన భార్యను తీర్థము విడుపుమని చెప్పి:

"ఓం భూర్భువ స్సువహః
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గో దేవస్య ధీమహీ
ధీయో యోనః ప్రచోదయాత్."

అనెడి, యీ నాలుగు మంత్రములను పఠియించి చేతిలోని యుదకము విస్తరిలోవడ్డించిన యన్నముపై చల్లవలెను. అప్పుడు, ఆ అన్నము పదార్థములు మొదలైనవియును శుద్ధియగుచున్నవి. మరల కొంచెముదకమును చేతిలో విడిపించుకొని "సత్య త్వర్తేన పరిషించామి" అనుచు ఆ ఉదకమును విస్తరిచుట్టును విడువవలెను. అటుతరువాత మరల కొద్దిగా నుదకమును చేతిలోవిడిపించుకొని "అమృతమస్తు" యనుచు నాయుదకమును లోపలికి పుచ్చుకొనవలెను.

అట్లు ఉదకమును పుచ్చుకొన్నవెనుక, అన్నముపై మరల కొంచెము నేయి వేయించుకొని ఆ నేతితో తడిసిన యన్నమును, చూపుడువ్రేలు చిటికెనవ్రేలు యీ రెంటిని వదలి తక్కిన మూడువ్రేళ్ళతో ఆ నేతియన్నమును కలిపి 5, 6 - మెతుకులను మాత్రమే ఆ మూడువ్రేళ్ళతో దీసికొని ఈ క్రింది మంత్రములతో నైదుమార్లు మనస్సునఁ దలఁచుచు నోటవేసికొని దంతములకు తగులకుండు నటుల మ్రింగవలయును.

ఇట్లైదు పర్యాయములు నోట వేసికొన్న అన్నమునకు ప్రాణాహుతులందురు అనగా, మనలోనుండు పంచప్రాణములకు వేయబడిన ఆహుతులని అర్థము.

ఆ యైదు పర్యాయములు ఆహుతులు చేయునపుడు చెప్పవలసిన అయిదు మంత్రములు;

ఓం ప్రాణాయస్వాహా
ఓం అపానాయస్వాహా
ఓం వ్యానాయస్వాహా
ఓం ఉదానాయస్వాహా
ఓం సమానాయస్వాహా

ఇట్లు ప్రాణ అపాన, వ్యాన, ఉదాన సమానములనెడి పంచప్రాణములకును ఆహుతు లిచ్చినతరువాత, తన భార్యను విస్తరి సమీపమునా ఉదకమును రెండుచోట్ల విడువుమని చెప్పి ఆ విడిచిన నీటిలో యిదివరలో విస్తరిపై నదిమి యుంచిన యెడమ చేతి మధ్యవేలును దీసిమొదట విడిచిన నీటిలోనద్ది శుద్ధిచేసికొని, తరువాత రెండవచోట విడిచిన నీటిలోనద్ది "బ్రాహ్మణిమాత్మా అమృతత్వాయ" యని మనస్సునఁదలఁచి ఆ వ్రేలిని తన రొమ్మున తాక వలయును. మొదట విస్తరి యందుండి యెడమచేతి మధ్యవ్రేలును, ప్రాణాహుతు లగునంతవరకు విస్తరి యందుండి తీయకూడదు. అహుతులైన వెనుక ఎడమ వ్రేలిని తీసివేయవలును. తరువాత, భోజన పదార్థములను కలుపుకొని భుజింపవలయును.

భుజించుట ముగియగనే మరల కొంచెము జలమును చేతవిడుచుకొని "అమృతాభిధానమసి" అను మంత్రమును నుచ్చరించి యా జలమును త్రాగి విస్తరివిడిచి లేచిపోవలయును అంతవరకు విస్తరిని విడిచిపోగూడదు. రాత్రుల యందు నిట్లే చేయవలయును. కాని, ఉదయమున జెప్పిన "సత్యంత్వర్తేన పరిషం చామి" యను మంత్రమునుకు బదులుగా, "ఋతంత్వాసత్యేన పరిషించామి" యను మంత్రమును మాత్రము మార్చి చెప్పవలయును. ఇట్లు, మంత్రయుక్తముగ భుజించిన యన్నము మొదలగు పదార్థములను అమృతముగా మారునని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

పై మంత్రములయర్థమును నెఱింగినవాఁడై, ప్రతిదినమును నిట్లు జేయుచు భోజనము చేయువానికి గలుగు లాభమేమనగా, దుష్ప్రవర్తనముచే ద్రవ్యార్జనము చేయబుద్ధిపుట్టదు. న్యాయార్జనముననే ధనమును సంపాదింప బుద్ధికలుగును. ఎందువల్ల ననగా, "న్యాయార్జనమున ప్రాప్తించిన ద్రవ్యమువలన దెచ్చిన పదార్థము లతో అన్నము తయారు చేసికొని ఆ పదార్థమును దేవునకర్పించి ఆ శేషమును నేను ఆరగించుచున్నాను. ఇది అన్యాయార్జిత ద్రవ్యముచే లభించిన యన్నము కాదు" యని నిశ్చలమగు వైరాగ్యము కలుగును. కావున, పైవిధముగా భగవద్భక్తి గలిగి యుండి పచనము జేసిన ఆహారపదార్థములను భగవంతునికి సమర్పించి

యా పదార్థములను సమంత్రకముగా చాతుర్వర్ణ్యములవారును సేవించుచుండినచో ఉత్తర జన్మమున గాంచు ఫలితమును దెలిపెదము వినుఁడు. శ్రీ భగవద్గీత, అధ్యాయము, 6 శ్లో, 41-42-44.

శ్లో॥ ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకా నుషిత్వా శాశ్వతీ స్సమాః
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే
అథవా యోగినా మేవ కులే భవతి ధీమతామ్
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్.
పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోపి సః
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే.

పార్థివా! నిర్మలాంతఃకరణముగల మనస్సుతో భగవద్భక్తి నలవరచి మృతినొందినవారు, ఉత్తర జన్మమున వారు అప్రయత్నముగానున్నను యోగనిష్ఠ చేయునట్లు వారి మనస్సునకు నేను తాళమునిచ్చి త్రిప్పుదును. ఈ విధముగా యోగాభ్యాసమునకు యిచ్ఛ కలిగించువాఁడను నేనేనుసుమా!

క్రిందట జన్మమున యోగ మభ్యసించుచు మరణించినచో ఆ పుణ్య విశేషము వలన వాఁడు శ్రీమంతులయింట పుట్టినను తన ధనాభివృద్ధికి సంతతము పాటుబడుచుండును. కావున, నాతనికి క్రిందటి జన్మమున యోగ సంస్కార ముండినను, యీ జన్మమున త్వరితముగ నా యోగాభ్యాసమునకు మరల ప్రయత్నింపనేరఁడు. నిర్ధనులగు యోగులయింట బుట్టినచో వారియింట ధనములేనందున ధనముపై బుద్ధిపోక యోగ మభ్యసించుటయందే బుద్ధిపుట్టును. ఆ యింట యోగమభ్యసించి మోక్షమును బొందుదురు. వైదిక కర్మానుష్ఠానము వలనఁ గలుగు స్వర్గాదిభోగములకంటెను, యోగాభ్యాసమున నధికమగు ఫలమును గాంచును ఇందుకు విష్ణుపురాణము ప్రమాణము చెప్పుదము.

శ్లో॥ "అ నిష్పన్న సమాధిస్తు పరబ్రహ్మో పలబ్ధిమాన్
అత్యంతరాయ దోషేణ దుష్యతే స్వయమానసే"
"జన్మాంతరై రస్యసతో ముక్తిః పూర్వస్వజాయతే"
"వినిష్పన్న సమాధిస్తు ముక్తిమత్రైవ జన్మని
ప్రాప్నోతి యోగీయో గాగ్ని దగ్ధకర్మా సయోచిరాత్."

ఒక జన్మమున బ్రహ్మసాక్షాత్కారము జ్ఞానాభివృద్ధిచే గలుగగలదను నాశతో యోగమును నభ్యసించువాఁడు ప్రారబ్ధవశమున ఆ జన్మమునందు సిద్ధిగాంచఁ జాలకున్నను, ఆ యోగమహిమచే మరుజన్మమునందైనను యోగసిద్ధినిఁబడసి ముక్తుఁడగుచున్నాడు. ఒక జన్మమునందే యోగమును అభ్యసించి తత్ సిద్ధినిగూడ

భస్మీపటలమై నిరంజనుఁడుగ నుండి అంత్య కాలమున బ్రహ్మైక్యమును గాంచఁగలఁడు. ఈ గ్రంథాదిని 112-వ, పుటయందు 4-వ, నెంబరు పటమున యుండు విగ్రహము యొక్క నాభియందు యోగాగ్ని జూపఁబడియున్నది. దానిని జూడుఁడు. ప్రాణాయామాభ్యాస మొనర్చుమార్గమును ముందు విపులముగఁ దెలుపుచున్నాము కాన దానిని జదివి యోగాభ్యాసమును జేయుచువచ్చితిరేని దానికి తగిన ఫలము యొనగూడునేగాని వ్యర్థము కానేరదు. ఇందుకు శ్రీభగవద్గీత అధ్యా. 2, శ్లో - 40 ప్రమాణము.

శ్లో॥ నేహాభిక్రమనాశోఽస్తి ప్రత్యవాయో నవిద్యతే
స్వల్పమప్యన్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్.

యోగ మహత్వము యెట్టిదో దానిని చెప్పెదవినుము. ఈ కర్మయోగము ఆరంభించి ముగింపకపోయినను, చేసిన వఱకు దానికి తగుమాత్రఫలమును నిచ్చునేగాని నిష్ఫలము కాఁజాలదు. మరియు, నదికొద్దిగ నభ్యసించినను సంసార బంధ విమోచనమునకు మిక్కిలి సహాయపడును.

అర్జునుఁడుః- గోపాలా! యోగమును నారంభించి, ముగింపకపోయినను అదియెట్లు సంసార బంధమునుండి కాపాడును? ఎవరేని యొకపని నారంభించి ముగింపకున్న యెడల నది యెట్లు ప్రయోజనకారియగును?

కృష్ణుడుః- యోగము, లౌకిక వైదిక కర్మముల వంటిదికాదు. ఇయ్యది నిర్మల హృదయముతో ఫలాపేక్షను గోరక ఈశ్వరార్పణముగా నొనర్చునదై యున్నది. ఈశ్వరార్పణముగా నొనర్చు కార్యములు మిక్కిలి శ్రేష్ఠతరమై యున్నవి. అందు వలన నవి కొలఁదినొనర్చిను కాలక్రమమున సంసారబంధవిమోచనమునకు మిక్కిలి తోడ్పడును. పొలముపని చేయువాడు, పొలమును దున్ని వ్యవసాయము చేసి పంటను పండించుటకుగాను ధాన్యమును వెదజల్లునపుడు, సకాలమునకు వర్షము కురియునో కురియదో యని సందేహాస్పదుఁడు కావచ్చును. మరియు, వ్యాధిగ్రస్తుఁడగువాడు ఔషధమును సేవించఁబోవునప్పుడు అది, తన రుగ్మతను నివారింపఁ గలుగఁజేయునో లేదో యని సందేహింపవచ్చును. కాని, ఈ యోగాభ్యాసము చేయునప్పుడు అట్టి సందేహములు కలుగఁజాలవు. అది తప్పక ఫలము నిచ్చునని శాస్త్రములు ఘోషించుచున్నవి. కావున, నిందు వివరింపఁబోవు ప్రాణాయామము కష్టమని తలచక, ప్రతిదినమును తప్పక అభ్యసించుచు వచ్చినచో ఆ యభ్యాసము నకుఁ దగిన ఫలమును తప్పక పొందవచ్చును.

శ్లో॥ సర్వపాప ప్రసక్తోపి ధ్యాయ న్నిమిష మచ్యుతమ్
భూయ స్తపస్సీభవతి పంక్తిపావన భావనః

విశేషమగు పాపకర్మముల నొనర్చినవాఁడైనను ఆతఁడొక క్షణకాలము ఈశ్వర ధ్యానమగు ప్రాణాయామము నొనర్చి యోగసమాధియందు నిలిచిన యెడల ఆతనిని, యోగనిష్ఠా గరిష్ఠుఁడగు యోగియనియే చెప్పవచ్చును. అట్టి యోగి యితరులతోఁ గలసి భుజింప నిచ్చగింపఁడు. ఒకవేళ తానట్లు భుజించినచో వానితోఁగూడి భుజించువారందరును పవిత్రు లగుదురు. కనుక, యోగికి పంక్తిపావనుఁడని శ్రుతి ప్రమాణము గలదు.

ఇంతటి మహత్తుగల యోగమును చాతుర్వర్ణ్యములవారును అనగా, బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులును అభ్యసించుట ముఖ్యము. శూద్రులు మొదలగువారు మాంసాశనులుగాక, పై నుడివినప్రకారము సుస్నాతులై శుభ్రవస్త్రధారులై సదా చారముగా వంటచేయు భోజన వస్తువులను అనుదినము ప్రాతఃకాలమునను సాయంత్రమునను నీశ్వరార్పణము గావించి ఆ నివేదనచేసిన యన్నమును పైఁ దెలిపి నటుల సమంత్రకముగ భుజించి తదుపరి ముందు చెప్పఁబోవు ప్రాణాయామమును నభ్యసించుచు రావలయును అట్లుగాక, మాంసభుక్కులైనచో పాపమును గాంతురు. ఏలయనఁగా, నీశ్వరుఁడు చీమ మొదలు బ్రహ్మవరకును గల సర్వస్థావర జంగమాదుల యందును దట్టముగ నిండియున్నాఁడు. ఆ కారణమువలన మనము యే జంతువుల వదించినను ఈశ్వరుని వధించినటులే యగును. కావున, దేనిని సంహరింపరాదు. ఈశ్వరుఁడు యే దేహమునందుండి విడిచి లేచిపోవునో యా శరీరము మాత్రమే ప్రేతమగును. “మాంసవిక్రయులు, గోవులనుగాని, మేకలను గాని ఖండించుచున్నారు. కాని, మే మా పనిని జేయుటలేదు. అందువలన ఆ పాపము మాంసమును విక్రయించువారికేగాని మాకుకా”దని మాంస భక్షకులు యుక్తిగ నుడువుచున్నారు. కాని, అది మాత్రము విశ్వసనీయము కానేరదు. ఏలయనగా, కొనువార లున్నప్పుడేకదా జీవహింసఁజేసి యా మాంసమును విక్రయమును సిద్ధపఱచుచున్నారు? మాంసమును తినువారు లేకున్నచో మాంసమును విక్రయించువారు జీవహింస చేయఁజాలరు. కావున ఆ పాపము మేకలను జంపువాని నంటఁజాలదు. కొనువారలకే చెందుచున్నది.

ఓ మాంసభక్షకులారా! మీరు మాంసమును తినుటను మానినచో వాటిని విక్రయించువానికి పనిలేక ఆ వృత్తిని వదలి మరియొక పనికి ప్రయత్నింపఁగలఁడు. అప్పుడు జీవహింసయను పాపకార్యము తప్పక నశించును. ఈ మాంసాశనులలో కొందరింకొక వాదమునకు గడంగుదురు. అదేమనగా మేకలు, కోళ్ళు, గొఱ్ఱెలు మొదలగు జంతువులను మన కాహారముగా గల్పించుటకే భగవంతుఁడు సృష్టించి నాఁడని విపరీత వాదమును చేయుదురు. అట్టివాదము నిజముగ బుద్ధిహీనమైన దేను, పరమేష్టి ప్రపంచమునందు నెనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాసులను పుట్టించి యున్నాఁడు. కనుక, అందులో చేరినవియే మేకలు, కోళ్ళు, అంతియేకాని, మనుజుని

కొఱకని యెన్నడును సృజింపఁబడలేదు. ఈ మాంసభోజనుల యొక్క పూర్వ వంశీకులు కూడా మాంసమునే భుజించుచు వచ్చినందున అది వంశానుక్రమణిగ వచ్చుచున్నదేకాని మరి వేరుకాదు. మాంసమును తినుట కలవాటు పడియున్నందున దానిని వదలుటకు బుద్ధిపుట్టక ఇట్టి వితండవాదములను చేయుదును. బ్రాహ్మణ కులమందుబుట్టిన మనుజులకు యిట్టి చెడు అలవాటు లేమాత్రమైనను కలవా? లేదుకదా? ఎందువల్లననగా? అనాదినుండియు వారి వంశమున ఈ దురభ్యాసము లేకుండుటచే, వారు మాంసమును జూచిన వెంటనే అసహ్యపడుదురు. అయితే బ్రాహ్మణులలో కొందరు రహస్యముగా మాంసమును భుజించుచున్నారేయని యడిగెదరా యేమి? దానికి కారణముకలదు. అదేమన? క్రిందటి పుట్టుకయందు శూద్రులయింట బుట్టి మాంస భక్షణమును చేయు చుండిరి. వారుజేసిన కించిత్తు సుకృతమువలన ఈ జన్మమునందు బ్రాహ్మణ గర్భములోఁబడి బ్రాహ్మణుఁడుగ నుద్భవించినవారే అట్లు భుజింతురు. దీనిని బట్టియే పూర్వవాసనయని పెద్దలందురు. మోక్షాపేక్షకులు మాంసాశనమును తప్పక వర్జింపవలయును. దానివలన జీవకారుణ్యము సిద్ధించును. దాననే తప్పక మోక్ష ప్రాప్తి కలుగునని తెలిసికొనుఁడు.





ప్రపంచ సృష్టి

శ్రుతి॥ సృష్టేః పురా నామరూప వివర్జితం జగత్
సదేనసౌమ్య ఇదమగ్ర ఆసీత్. (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.)

సృష్టికి పూర్వము ఈ ప్రపంచము నామరూపములులేక శూన్యమై కేవల సాక్షాత్పరబ్రహ్మముగా నుండెను. అని పై శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్రుతి॥ తస్మిన్ మరు శుక్తికా స్థాణు స్ఫటికాదౌ జలరౌప్య పురుష రేఖాదివత్
లోహిత శుక్ల కృష్ణ గుణమయీ గుణసామ్యా నిర్వాచ్యా
మూలప్రకృతి రాసీత్. (పైంగలోపనిషత్తు)

ఎండమావులలో జలమును, ముత్యపు చిప్పలయందు వెండియును, స్థాణువునందు పురుషుఁడును, స్ఫటికమందు బహువిధ వర్ణములు లేకున్నను భ్రమ ప్రమాదమువలన ఉన్నట్లు దోచుచున్నవి. శుద్ధ నిర్గుణ నిరాకార పర బ్రహ్మమునందు మూలప్రకృతియనెడు మాయయొకటి, యెఱుపు, నలుపు, తెలుపు యనెడి యీ మూడు వర్ణములతోను మూడు రూపములుగా బుట్టెను. లోహితవర్ణమే, అవిద్యాశక్తి, శ్వేతవర్ణమే, మాయాశక్తి, కృష్ణవర్ణమే, ఆవరణ విక్షేపశక్తి.

శ్రుతి॥ సత్వోద్రిక్తా వతణ శక్తి రాసీత్
తత్ ప్రతిబింబితం యత్ తదీశ్వర చైతన్యమాసీత్
స స్వాధీన మాయా! సర్వజ్ఞః స్థితి లయానా
మాది కర్తా జగదంకుర రూపో భవతి (పైంగలోపనిషత్తు)

సత్వగుణ ప్రధానమముగా నుండునది, మాయాశక్తి. ఆ శక్తి యందుఁ గలిగిన పరబ్రహ్మముయొక్క ప్రతిబింబమే ఈశ్వరుఁడాయెను. ఆ ఈశ్వరుఁడు మాయా శక్తిని వశపఱచుకొని బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర రూపములుగా వచ్చి ప్రపంచమున, సృష్టి స్థితి సంహార కార్యములను జేయుచు వచ్చుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ బ్రహ్మణో ఉవ్యక్తం అవ్యక్తాన్ మహత్ మహతో అహంకారః
అహంకారాత్ పంచతన్మాత్రాణి పంచన్మాత్రేభ్యః పంచమహా
భూతాని పంచమహా భూతేభ్యో ఉఖిలంజగత్.
(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

బ్రహ్మమునందుండి అజ్ఞానము (మాయ). అజ్ఞానమునందుండి మహత్తు, మహత్తునందుండి అహంకారము, దానియందుండి పంచతన్మాత్రలు (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు)ను పంచతన్మాత్రలనుండి పంచ మహాభూతములును (పృథి, వ్యాపస్తేజో వాయురాకాశములు)ను, వాటియందుండి అఖిలజగత్తును (ప్రపంచమును) పుట్టియున్నవి.

మాయయందుండి వ్యుత్పత్తియైన ప్రపంచము మాయాశక్తి నశించినయెడల మాయా ప్రపంచముగూడ నశించిపోవును.

ఈ మాయా శరీరము నశించునప్పుడు, ఈ మాయా ప్రపంచముకూడా నశించిపోవును. మరల ఈ మాయాశరీరము వ్యుత్పత్తియైన తోడనే ఈమాయా ప్రపంచమును నుత్పత్న మగుచుండును. ఈ విధముగ నీ మాయాశరీరము పలుమారు పుట్టుచు చచ్చుచు నుండగా దానితోగూడ నీ మాయాప్రపంచమును పలుమారు పుట్టుచు, నశించుచు వచ్చుచుండును. ఈ రీతిని, జీవుడు శతసహస్ర జన్మముల నెత్తుచు బుట్టుచు తుదకు ప్రళయకాలమునందు పరబ్రహ్మములోనే అంటుకొనియుండును. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

శ్రుతి॥ బ్రహ్మాద్యం స్థావరాంతం చ పశ్యంతి జ్ఞానచక్షుషః
తమేకమేవ పశ్యంతి పరిశుభ్రం విభుం ద్విజాః
యస్మిన్ సర్వమిదంప్రోతం బ్రహ్మాస్థావర జంగమం
తస్మిన్ మే ప్రలయం యాంతి స్రవంత్యః సాగరే యతః
యస్మిన్ భావాః ప్రలీయంతే లీనాశ్చా వ్యక్తతాం యయుః
పశ్యంతి వ్యక్తతాం భూయో జాయంతే బుద్బుదా ఇవ
(మంత్రికోపనిషత్తు)

ప్రవాహములన్నియు సముద్రమునఁబడి, సముద్రజలములోఁ గలిసి యేకమై పోవునట్లు పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతముఁగల జీవకోట్లును, స్థావర జంగముములుగా నున్న చరాచరాత్మకమగు ప్రపంచము, యే పరబ్రహ్మము నందుండి వ్యుత్పత్తియయ్యెనో ఆ పరబ్రహ్మమునందే, మరల ప్రళయకాలమున చేరిపోవును. సముద్రము నందు తరంగములును, ఆ తరంగములనుండి బుద్బుదములు

(బుడగలు), ఫేనము (నురుగు), తుషారము (తుంపరులు) యుత్పత్తియగుచు మరల సముద్రమునందే మరుగగునట్లు, ఈ సకల చరాచర జగత్తుకూడ ఆ పరబ్రహ్మమునందుండి యుత్పత్తి యగుచు, మరల పరబ్రహ్మమునందే ఐక్యమగుచుండును. ఇందుకు సాదృశ్యము చెప్పెద వినుఁడు. స్వర్ణకారుఁడు కుందనఁపుపనిని జేయునపుడు అణువులుగా నెగిరిపోవు బంగారపు తళుకులను మైనముతో నదుమునపుడు ఆ బంగారము మైనములోనే చిక్కిపోవునట్లు జ్ఞానమును పొందని జీవులు, ప్రళయకాలమున పరబ్రహ్మమునందే అంటుకొని యుందురు.

ఇందుకొక దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు. చిల్లర వర్తకుఁడు వేరువేరు సరకులను గంపలలోపోసి దుకాణము యెదుట పఱచియుంచి పగలంతయు అందందుగల సఱకులను కొంతవఱకు విక్రయించి రాత్రిపడగనే యా గంపలను లోపల నొక చోట జేర్చి యింటికేగి మరుదినమున సూర్యోదయముకాగానే మరల ఆయా వస్తువుల గంపలను వాటివాటి మామూలు స్థానములయందే పఱచి పెట్టును. అట్లే ప్రళయాంతరమున యా పరబ్రహ్మము, తన్ను అంటుకొనియుండు జీవులనెల్లను నెచ్చటెచ్చట సృష్టిచేయవలయునో ఆయా చోట్లయందే మరల సృష్టి చేయుచున్నాడు అని యెఱుంగవలయును.





పంచభూతములు

శ్లో॥ అథాకాశస్య భూతస్య పార్థం జ్ఞాతేతి కథ్యతే
శేషార్థంచ చతుర్భాగాన్ కృత్వా సంమిశ్రమాచరేత్
పవనే మిళితాకాశం భాగం మానస ఉచ్యతే
అనలే మిళితాకాశంబుద్ధి రిత్యభిధీయతే.
జలేన మిశ్రితాకాశం చిత్త మిత్యభిధీయతే
పృథివ్యాం మిళితాకాశం అహంకార మితీరితం.

(విష్ణుయామళం)

పృథి వ్యప్తేజో వాయురాకాశములనెడి యైదు భూతములయం దొక్కొక్కటియు రెండు భాగములయ్యెను. ఆ రెంటియందు, ఒక భాగము ప్రపంచరూపము. రెండవ భాగము ఇరువదియైదు తత్త్వములయ్యెను. ఆ తత్త్వములే శరీరమాయెను. అది యెట్లనగా, పంచభూతములయం దొక్కొక్కటియు సమష్టి, వ్యష్టి యని రెండు భాగములయ్యెను. విభజింపఁబడక ఒక్కటిగా నుండునది సమష్టి. పలుభాగములుగా ఖండింపఁబడినది వ్యష్టి. ఈ ప్రకారముగా పంచభూతములం దొక్కొక్కటియు విభజింపఁబడెను. ఒక భూతమునందు మరియొక భూతమును సంధించుచు వచ్చిన యెడల యిరువదియయిదు తత్త్వములయ్యెను. ఈ యిరువదియైదు తత్త్వములును జేరినదే శరీరము. పంచభూతములను ఒకదానిలో నొకటి సంధింపఁజేసి శిశు స్వరూపము నిర్మించుట యును, త్రిమూర్తుల రూపములను దాల్చుటయును పరమాత్మ యొక్కఁడే చేయుచున్నాఁడు. ఒక భూతములో మరియొక భూతమును పరమాత్మ యెట్లు జేర్చుచున్నాఁడనగా,

ప్రథమమున, గగనమున రెండుగా విభజించెను. అందు సమష్టి యనునది ప్రథమభాగము, రెండవది వ్యష్టి భాగము. సమష్ట్యాకాశమును, అంతఃకరణమును, దానియందు గనుపించు పరబ్రహ్మయొక్క ప్రతిబింబమును కలిసి జ్ఞాత యనునది యయ్యెను, దానినే అక్షరుఁడు, క్షేత్రజ్ఞుఁడు, పురుషుఁడు, జీవుఁడు

అని యందురు. రెండవ భాగమగు వ్యష్టి గగనమును నాలుగు భాగములుగా విభజించి, యందు ప్రథమ భాగమును వాయువుతోఁ గలుపఁగా, మనస్సు అనెడి తత్త్వము జనించెను.

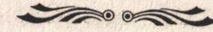
వ్యష్టి గగన ద్వితీయ భాగమును అగ్నితోఁగలసినప్పుడు, బుద్ధియను తత్త్వమేర్పడెను. తృతీయ భాగమును జలముతోఁ గలసినప్పుడు, చిత్తమను తత్త్వమేర్పడెను. అందు నాల్గవ భాగము పృథివితోఁగలసి, అహంకారమను తత్త్వము యేర్పడెను. ఇట్లేర్పడిన, మనో బుద్ధి చిత్త అహంకారములను; అంతఃకరణ చతుష్టయములందురు. వాటినే అంతరింద్రియములని కూడా వాడుదురు. పైఁజెప్పినరీతిగా వచ్చిన యంతఃకరణములయొక్క వివరములను జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. మనస్సు, ఒక వస్తువునుదలఁచి మరల వెంటనే మఱచిపోవును. బుద్ధి, యది మంచిదనియు, యిది చెడ్డదనియుఁ జెప్పును. చిత్తము, మనస్సు దలఁచిన దానిని స్థిరపరచును. అహంకారము వానివాని కర్మమునకుఁదగినయట్లు కోపమును బుట్టించి వానిని అధోగతి పాలగునట్లు చేయును, అని యెఱుంగ వలయును.

ఈ కోపముయొక్క విషయమును గురించి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయముగా నున్నందున దీనిని నెల్లరును అత్యావశ్యకముగా గమనించవలయునని తెలిసికొనుఁడు.





కోపము దేనివలన గలుగుచున్నది?



అయ్యా!

కోపము దేనివలనఁగలిగి, స్త్రీ, పురుషులకు అనర్థమునకుఁ దెచ్చి యెట్లు వదలుచున్నదో దానియొక్క రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము. అనగా, పైఁజెప్పిన మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములనెడి నాలుగు అంతఃకరణము లలోను అహంకారమువలన కోపము బుట్టుచున్నది. ఆ కోపమును గురించి యింకఁ జెప్పుచున్నాము.

ఏదో ఒక కారణమువలన నొకఁడు. మఱియొకనిని జూచి మిక్కిలి విశేషములైన దూషణలను దూషించుచున్నాఁడు. ఆ దూషణలను వాఁడు విన్నతోడనే, వాని యందున్న, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములనెడి నాలుగు అంతఃకరణముల లోను అహంకారమనుదానికి, కోపము బుట్టుచున్నది. అట్లు, కోపము బుట్టిన వెంటనే, శరీరములోనుండు రక్తమంతయు పొంగుచుండును. అట్లు రక్తము పొంగుట వలన ముఖము, కండ్లు మొదలగునవి యెఱ్ఱబడి దేహమునకు వణకును బుట్టించును. వణకు పుట్టుటవలన, మీసములు పటపటలాడుచుండును. ఇందుకొక దృష్టాంతము జెప్పుచున్నాము వినుండుః-

ఒక పాత్రలో జలముపోసి ఆ పాత్రను పొయ్యిమీఁద నుంచి అందుపై ఒక తట్టను మూతబెట్టి, పొయ్యిని మంట చేయవలయును. అట్లు మంటజేయునపుడు, పాత్రలోని జలము పొంగుచుండును. అప్పుడు జలముపై మూతబెట్టియుంచిన తట్ట జలము పొంగు వేగమువలన యెగుఱుచుండును. అటువలెనే, అధిక కోపమువలన శరీరమునకు ఉష్ణము గలిగి ఆ ఉష్ణమువలన రక్తము పొంగు చుండును. అట్టి సమయమున, యెంతటి బుద్ధిమఁతుండుగా నుండినను, వానికి పైజెప్పిన రీతిగా కోపము బుట్టినచో అప్పుడు తాను నేర్చిన స్మృతి, పురాణేతి హాసములను, ఆచార్యోపదేశము వలన తాను దెలిసికొనిన విశేష విషయాంశముల

నెల్లను మఱచి అవివేకమువలన తన మతిచెడి బుద్ధినాశమై తన్ను దూషించిన వానిని దిట్టుటయో, కొట్టుటయో, లేక చంపుటయో ఇట్టి అకార్యములలో నేదైనా నొక దానిని వాని కోపము జేసివేయును. ఇట్లు జేసిన కొంతసేపటికే కోపము చల్లారును. కోపము చల్లారిన వెంటనే శరీరములో రక్తము పొంగుట యణగి పోవును. అప్పుడు తన స్థిరబుద్ధి తనకు వచ్చి, ఆహా! కోపమువలన నేను యెంతపని చేసితినని బుద్ధిమంతుఁడగువాఁడు తనలోతాను జింతించుచుండున. ఈ కోపము సహజముగా అందరికిని వచ్చుటకద్దు. కనుక, యెవరికైనను అట్లు కోపము వచ్చిన వెంటనే ఆ చోటును వదలి ఇఱువదియడుగుల దూరమునకు వెళ్ళి పోవలయును. అట్లు వెళ్ళిపోయినచో ఆ కోపము చల్లారి రక్తము పొంగుటయణగి పోవును. అటుపిమ్మట యెట్టి కలహములును బుట్టఁజాలవు.

ఇందుకొక చిన్న దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము. వినుండు. ఈ గ్రంథకర్త వీరి భార్యతో కూడియుండి కాపురము చేయుకాలమునందు కుటుంబ సందర్భ ములవలన వీరి పత్నిగారికి కోపము గలిగి ఈ గ్రంథకర్తను జూచి విశేష కేకలు వేయుటకు మొదలుబెట్టుచుండును. అప్పుడు వీరు వెంటనే ఆ స్థలమును వదలి వెలుపలకు వెళ్ళి పోవుటకద్దు. అట్లు వారు వెళ్ళునపుడు ఆమె యిట్లు జెప్పుచున్నది. ఇంకను నిలబడక తిన్నగా వెళ్ళిపోదురు. ఇచ్చట నుండిన యెడల బదులు జెప్పవలసివచ్చును. దానిపై మాటకు మాట వచ్చి కలహము జరగఁబోవుచున్నదని దలఁచి తిన్నగా వెళ్ళుచున్నారు. ఇది వీరికి ఎవరు నేర్పారో తెలియరాదు. ఏదోయొక సమయమున కోపముబడి అడిగిన యెడల దానికి తగిన సదుత్తరమును జెప్పక యీ విధముగానే వెళ్ళిపోవుచున్నారు. పోకుఁడు రండి రండి ఆ మాట కాదు. ఇది వేరు విషయమైనమాట." యని పిలుచుచుండును. ఆమె యెంత పిలిచినను పోక వెలుపలకు వెళ్ళిపోయి రెండు గంటలు గడచిన వెనుక మరల యింటికి వచ్చుట కద్దు. అప్పుడు, ఆమెకోపమంతయు చల్లారి మరియేదో వేరు విషయమును గురించి మాట్లాడును. కనుక, ఈ గ్రంథమును చదువు వారలకును, యెవరివల్లగాని దూషింపఁబడి కోపము గలిగినచో, వెంటనే ఆ స్థలమువదలి ఇరువది యడుగుల దూరమునకు ఆవల వెళ్ళిపోయినచో యెట్టి కలహములును రాఁజాలవు. ఈ కోపము అనునది ప్రతి స్త్రీ. పురుషులయందును తప్పక సహజ ముగా నుండుట కద్దు. కనుక ఎవరైనను తనకు కోపము వచ్చునట్లు మాట్లాడిన యెడల వాటికి యేదియు బదులు జెప్పక వెంటనే ఆ స్థలమును వదలిదూరముగా వెళ్ళిపోవలయును. అట్టు వెళ్ళినచో, మరల నెట్టి కలహమును పుట్టఁజాలదు. ఇప్పుడు అంతఃకరణములయొక్క గుణములను గురించి చెప్పి ముగించితిమి.

ఇంకను, వాయువు, అగ్ని, జలము మొదలగువాటిని గురించి క్రిందఁ జెప్పు చున్నాము.

శ్లో॥ తథాచ వ్యాయు రర్ధంచ వ్యానమితి కీర్తితం.
శేషార్ధే త్వేకభాగం చ సమానం చ వ్యోమ మిశ్రితం
అగ్నౌ సంమిశ్రితం భాగం ఉదాన మభిధీయతే.
జలేషు మిశ్రితం భాగం తత్ ప్రాణమితి కథ్యతే.
పృథివ్యా మిశ్రితం భాగం తత్ ప్రాణమితి కథ్యతే.
పృథివ్యాం మిశ్రితం భాగం అపానమితి కీర్తితం.
(విష్ణుయామళం)

మరియు, వాయువును రెండుగ విభజించెను. వాటిలో సమష్టివాయువును, వ్యాన వాయువయ్యెను. రెండవ భాగమగు వ్యష్టివాయువును, మరల నాలుగుగ నొనర్చి వాటిలో ప్రథమ భాగమును ఆకాశముతో కలిపినప్పుడు సమానవాయువు ఉద్భవమయ్యెను, ద్వితీయ భాగమును, అగ్నితో గూర్చినప్పుడు ఉదానవాయువు జనించెను. తృతీయ భాగమును జలముతో కలిపినప్పుడు ప్రాణవాయువు బుట్టెను. చతుర్థభాగమును పృథివితో గూర్చినపుడు, అపానవాయు వేర్పడెను. ఈ యైదును పంచ ప్రాణములని యందురు.

శ్లో॥ అగ్నిమధ్యేఽర్ధ భాగంతు చక్షు రిత్యభిధీయతే
తథాపి వ్యోమగతం భాగశ్శ్రోత్ర మిత్యభిధీయతే
వాయునా మిశ్రితం భాగం త్వగింద్రియ మితీరితం
జలేషు మిశ్రితం భాగం జిహ్వా ఇత్యభిధీయతే
పృథివ్యాం మిశ్రితం భాగం ఘ్రాణేంద్రియమితి స్మృతం.
(విష్ణుయామళం)

అగ్ని రెండుగ విభజింపఁబడెను. అందు సమష్టియగ్ని నేత్రమాయెను. వ్యష్టియగ్నిని నాలుగుగ విభజించి, ఒక భాగమును ఆకాశముతో గూర్చినంతనే, శ్రోత్రము గలిగెను. ఒక భాగమును వాయువుతో సంధించినంతనే, చర్మము పుట్టెను. మూడవ భాగమును జలముతోఁ జేర్చినంతనే, నాలుక యేర్పడెను. నాల్గవభాగమును పృథివితోఁ గూర్చినంతనే, నాసిక యేర్పడెను. అట్లేర్పడిన కన్ను, చెవి, చర్మము, నాలుక, ముక్కు యీ యయిదింటిని జ్ఞానేంద్రియము లందురు.

శ్లో॥ జలేఽప్యర్థం రసం జ్ఞేయం శబ్దం వ్యోమే చ మిశ్రితం
వాయునా మిశ్రితం భాగం స్పర్శం చ భవతి నిశ్చయం

అగ్నౌ సంమిశ్రితం భాగం రూపమిత్యభిధీయతే
పృథివ్యాం మిళితం భాగం గంధ మిత్యభిధీయతే.

(విష్ణుయామళం)

జలమును రెండుగ విభజించి అందు ప్రథమ భాగమగు సమష్టి జలమును రసతన్మాత్రలుగ నొనర్చెను. వ్యష్టిజలమును మరల నాలుగు భాగములుగా విభజించి వాటిలో నొకదానిని ఆకాశముతో గలిపినప్పుడు శబ్దము ఉత్పత్తి యయ్యెను ఒక భాగమును వాయువుతోఁ గూర్చినప్పుడు స్పర్శమేర్పడెను. మూడవ భాగమును, నగ్నితో జేర్చినప్పుడు రూపమేర్పడెను. అనగా, రూపమును దెలిసికొన నొక శక్తి యేర్పడెను. నాల్గవ భాగమును, పృథివితోఁ గూర్చినప్పుడు గంధ మేర్పడెను. అనగా, వాసనను దెలిసికొనుట యేర్పడెను. ఈ యయిదింటిని పంచతన్మాత్ర లందురు.

శ్లో॥ పృథివ్యా మర్థభాగంచ పాయురింద్రియ ముచ్యతే
వ్యోమేచ మిళితం పృథ్వీభాగం వాగింద్రియం మతం
వాయునా మిశ్రితం పృథ్వీభాగం పాణీంద్రియం తథా
అగ్నినా మిళితం భాగం పాదేంద్రియం మితిస్మృతం
జలేషు మిళితం భాగ ముపస్థ మితికథ్యతే.

(విష్ణుయామళం)

పృథివిని (భూమిని) రెండు భాగములుగాఁ జేసి అందు, ప్రథమ భాగమగు సమష్టి పృథివిని గుదముగా నిర్మించెను వ్యష్టి పృథివిని మరల నాలుగు భాగములుగా విభజించి యందొకభాగమును ఆకాశముతో గలిపి, వాక్కును సృష్టించెను. ఒక భాగమును వాయువుతో గలిపి, పాణిని (చేతులను) నిర్మించెను. మరియొక భాగములో అగ్నినిగలిపి, పాదములను సృష్టించెను. నాల్గవ భాగమును జలముతోఁజేర్చి, గుహ్యమును (ఉపస్థమును) గల్పించెను. ఈ నాల్గింటిని వాక్, వాణి, పాద, గుహ్య, గుదములను కర్మేంద్రియములందురు.

శ్లో॥ మహాభూతార్థభాగాని వక్ష్యామి శృణునారద
జ్ఞాతా వ్యానశ్చ చక్షుశ్చ రసం పాయు రితీరితం.

(విష్ణుయామళం)

పంచభూతములందు విభజింపఁబడకయుండు సమిష్టియనెడి అర్థభాగము నందుండి జ్ఞాత, వ్యానవాయు, నేత్ర, రస, గుదము లనెడి తత్త్వపంచకమేర్పడెను. వ్యష్టి యనెడి భాగములను నాలుగు చొప్పున ప్రతిదానిని విభజించి తక్కిన భూతములతోఁ జేర్చినప్పుడు వింశతి (ఇరువది) తత్త్వములు యేర్పడినవికదా?

సమష్టి భాగపు ఐదు తత్త్వములును, వ్యష్టిభాగపు వింశతి తత్త్వములను గలిసి పంచవింశతి, (ఇరువదియైదు) తత్త్వములు యేర్పడివాటినుండి శరీర ముత్పన్న మగుచున్నది.

ఇట్లేర్పడిన శరీరములందుగల మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారముల వలనను నంతఃకరణములవలనను స్త్రీ పురుషులకు మోహమును గలుగఁజేసి దారాపుత్ర ధనధాన్య గృహ క్షేత్రారామములయందు దట్టమగు నాశాపాశలను నీశ్వరుఁడు గల్పించి తాను, సూత్రధారివలెనుండి ఈ జీవులను నాడించుచున్నాఁడు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీభగవద్గీత అధ్యా. 18 శ్లో. 61.

శ్లో॥ ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽర్జున తిష్ఠతి
భ్రామయన్ సర్వభూతాని యంత్రారూఢాని మాయయా

ఓ అర్జునా! దేహేంద్రియరూపముగా మారిన ప్రకృతి (మాయ) యను యంత్రమును అధిష్ఠించిన సర్వప్రాణులను సత్వాది గుణమయమైన తన మాయచేఁ గట్టి, సకల ప్రవృత్తి, నివృత్తులకును మూలమైయుండి జ్ఞానమునకు స్థానముగా నుండునట్టివారి హృదయమున ఈశ్వరుఁడున్నాఁడు. కావున, భూత పంచకములచే నేర్పడినట్టిదియు, నశాశ్వతమైనట్టిదియునగు యీ దేహమువలన నేర్పడిన, సతీసుతులు జలబుద్బుదములరీతిని, స్వల్ప కాలములోనే నాశనము నొందుదురు. అందువలన, అట్టి వారలపై ప్రేమ (ఇచ్ఛ) యుంచకూడదు. సతీ సుతులయందుగల ప్రేమయు సకల వస్తువులయందుండు ఆశయు నున్నట్లు మాత్రము వారలకు నటించి చూపి తాను మాత్రము హృదయమున నే ప్రేమయు, ఆశయు లేనివాఁడుగా నుండవలయును. అట్లు అంటి, యంటకుండి ఈ గ్రంథమున నుపదేశించియుండు ప్రాణాయామము, రాజయోగము, పంచ ముద్రలు, పంచాక్షరజపము, శ్రీరామమంత్రోపదేశము, మనోవేగమును నిలుపు రహస్యము, వీటియందు యేదైనను నొకదానిని స్వీకరించి దానిని సాధనము జేయుచు రావలయును. అట్లు జేసినచో, పూర్వ భవార్జిత దుష్కృతములు దొలఁగి సద్గతినిఁ బొందవచ్చును. ఇంక, జ్ఞాన కర్మేంద్రియాది అంతః కరణములను క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము సుమా!

✤ ✤ ✤

జ్ఞాన కర్మేంద్రియాది అంతఃకరణములు

ఆత్మకును, దేహమునకును గల తారతమ్యమును, వాటి వివరములును పూర్ణముగఁ దెలిసికొననియెడల, జ్ఞానమును సంపాదించఁజాలరు. కనుక ముందు దేహ లక్షణమును నొకింత విచారింతము.

శ్రుతి॥ "సాంఖ్యం దేహివిచారణంచ తత్త్వజ్ఞానం" (విష్ణుయామళం)

శరీరము, ఆత్మ యీ రెంటిని విచారించి వాటి తత్త్వములను దెలిసికొనుటయే సాంఖ్యమనఁబడును. పంచజ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, ఈ యిరువది నాలుగు తత్త్వములయొక్క కూడికయే దేహములగుచున్నవి ఇట్టి దేహమునందు యిరువదియైదవ తత్త్వమగు జీవాత్మ చేరియున్నందున, శరీరము పంచవింశతి తత్త్వములగుచున్నది. అనగా, శరీరము యిరువదియైదు తత్త్వములతో గూడి యున్నదని భావము, ఇదియును గాక, ఇరువదియారవ తత్త్వమొకటి కలదు. అదియే పరమాత్మయనఁబడును. జీవాత్మ, పరమాత్మయందు లీనమగుటయే అనగా, చేరుటయే, మోక్షమనఁబడును. పై తత్త్వములను, క్రమముగా వివరించెదము. అందు పంచజ్ఞానేంద్రియము లెవ్వియనగాః-

శ్రుతి॥ శ్రోత్రాది జ్ఞానేంద్రియాణి శ్రోత్రమాకాశే వాయౌత్వక్
అగ్నౌ చక్షు రప్సు జిహ్వా పృథివ్యాం ఘ్రాణమితి
(శారీరకోపనిషత్తు)

1. ఆకాశముతోఁ గలసి యేర్పడినది శ్రోత్రము. ఈ శ్రోత్రము వివిధ ధ్వనులను దెలిసికొనును.
2. వాయువాంశముతో నేర్పడినది త్వక్కు, అనగా, శరీరము శీతోష్ణములు దగులువాటిని దెలిసికొనును.
3. అగ్నియంశముతో నేర్పడినవి నేత్రములు. ఈ నేత్రములు దశవిధ రూపమును దెలిసికొనును!

4. జలాంశమువలన నేర్పడినది జిహ్వ (నాలుక). ఈ నాలుక, షడ్రుచులను (ఆరు రుచులను) దెలిసికొనును.
5. పృథివియంశముతో నేర్పడినది ఘ్రాణము (ముక్కు). ఈ ముక్కు, గంధమును (వాసనను) దెలిసికొనును. ఇవియే పంచజ్ఞానేంద్రియము లనఁబడును.

ఇఁక, పంచ కర్మేంద్రియములను గురించి చెప్పఁబోవుచున్నాను.

శ్రుతి॥ "వాక్పాణి పాద పాయూ పస్థాఖ్యాని కర్మేంద్రియాణి
తేషాం క్రమేణ వచనాదాన గమన విసర్గా నందాశ్చైతే విషయాః
పృథివ్యాది మహాభూతేషు క్రమేణో త్పన్నాః"
(శారీరకోపనిషత్తు)

1. పృథివి యంశమువలన నేర్పడినది వాక్కు. ఈ వాక్కులో, ఆకాశయంశము చేరియున్నందున మాట్లాడుచున్నది.
2. వాయువాంశమువలన నేర్పడినది పాణి. అనగా, చేతులు. ఈ చేతులు వస్తువులను గ్రహించుటకును (దీసికొనుటకును) ఒసంగుటకును (యిచ్చుటకును) ప్రయోజనపడును.
3. అగ్నియంశమువలన నేర్పడినది పాదము. ఈ పాదము గమనక్రియకు అనగా, నడచుటకు ప్రయోజన పడును.
4. పృథివి యంశమువలన నేర్పడినది పాయువు. ఈ పాయువు మలవిసర్జన చేయించును. అనగా, మలమును వెలుపలకు ద్రోయును.
5. జలాంశముననుండి యేర్పడినది. ఉపస్థము. అనగా, మర్మస్థానము ఈ మర్మస్థానమునందుండి మూత్రమును, శుక్ల శోణితములను విడుచునట్లు జేయును. ఇదియే మాయకు స్థానమై యున్నది.

ఇఁక, అంతఃకరణ చతుష్టయమును గురించి చెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ మనోబుద్ధి రహంకార శ్చిత్త మిత్యంతఃకరణ చతుష్టయం
తేషాం క్రమేణ సంకల్ప వికల్పా ద్యవసాయాభి మానావధారణా
స్వరూపాశ్చైతే విషయాః మనస్థానం గళాంతకం
బుద్ధేర్వదన అహంకారస్య హృదయం చిత్తస్య నాభిరతి.
(శారీరకోపనిషత్తు)

మనో బుద్ధి చిత్తాహంకారములు, ఈ నాలుగును అంతఃకరణ చతుష్టయములని చెప్పఁబడును. అందు,

1. అనిలాంశము (అనిలము = వాయువు) చే నేర్పడినది మనస్సు. ఇది క్షణమైనను ఒకచోట నిలువక చలించుచు సంకల్ప వికల్పమును బుట్టించుచునే యుండును. దీనికి యుత్పత్తి స్థానము నాభి. అధిదేవత చంద్రుఁడు.

2. అనలాంశము (అనలము = అగ్ని) చే నేర్పడినది బుద్ధి. ఇది చేయవలసిన పని యనియు, అది చేయరాని పని యనియు నిర్ణయించుటయందును, ఆయా పనుల నిర్వహించుటయందును ఈ బుద్ధికి సామర్థ్యము గలదు. దీనికి యుత్పత్తి స్థానము ముఖము. అధిదేవత బ్రహ్మ.

3. జలాంశమున నేర్పడినది చిత్తము. ఈ చిత్తము సర్వేంద్రియములను చలింపఁజేసి వాటిచే, చేయవలసిన పనులను చేయించుచు విషయములపై ఆశను పుట్టించును. దీనికి యుత్పత్తి స్థానము నాభి. అధిదేవత మహావిష్ణువు.

4. భూతలాంశమున (పృథివి వలన) నేర్పడినది యహంకారము. ఈ యహంకారము నేననెడి యభిమానమును గల్పించి, యిది మంచిది, యిది చెడ్డది యని గ్రహించక దుష్కార్యములను నొనర్చుచుండును. దీనికి యుత్పత్తి స్థానము హృదయము. అధిదేవత రుద్రుఁడు.

అంతరింద్రియములను, బహిరింద్రియములను అయ్యవి చేయవలసిన పనులను చేయించుచుండుటవలన, యీ నాలుగింటిని అంతఃకరణములని పేరు గలిగెను.





శరీరములో దశవాయువులు చేయు పనులు

శ్లో॥ హృది ప్రాణః స్థితో నిత్య మపానో గుదమండలే
సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కంఠమధ్యగః
వ్యానః సర్వశరీరే తు ప్రధానాః పంచవాయవః.
(యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు)

1. హృదయమునం దెప్పుడును నుండునది ప్రాణవాయువు. ఈ ప్రాణవాయువు నూపిరిగానుండి ముక్కుద్వారములగుండ బయటికి వచ్చుచు, మరల లోపలకు బోవుచుండును. మరియు, ప్రాణికోట్లు తినెడి వస్తువులను హరింపజేయుచుండును. ఇట్లు చేయబడి, కడపట నాసికను బంధించి మలమూత్రములను విసర్జింపఁజేసి మృత్యువును దెచ్చును.

2. గుదముననుండునది అపానవాయువు. ఇది మలమూత్రములను వెలుపలకు దెచ్చి వదలును. ఇంతియెగాక శుక్ల శోణితములను, సంభోగకాలమున బయటకు త్రోయుచు ముక్కు ద్వారములగుండ శ్వాసను వెలుపలకు పంపుచుండును. ఇట్లు పంపుచుండి కడపట, స్త్రీలకు యోనియొక్కయు, పురుషులకు శిశ్నము యొక్కయు ద్వారమును బంధింపఁజేసి జీవ్వాద్వారా మృత్యువునుఁ దెచ్చును.

3. కంఠమునందుండునది ఉదానవాయువు. ఇది, భుజించునట్టి వస్తువులను, త్రాగునట్టి జలమును లోపలకు పోవునట్లుజేసి, ఆ యాహారమును రసరూపముగాఁ జీర్ణింపఁజేయును. మరియు నిద్రించునపుడు, యింద్రియము నన్నిఁటిని గాఢాంధకారమున నణగి మరల, నిద్రవిడచి లేచునపుడు, వాటి వాటి స్థానమునందు ఆయా యింద్రియములను దెచ్చి నిలుచును. అట్లు నిలిచిన వెంటనే మరలా ఆయా ఇంద్రియములు వాటివాటి పనులు చేయుచుండును. ఇట్లు చేయు

చుండి కడపట పాదములను శీతలముగఁజేసి నేత్రముల దృష్టినిఁ దప్పించి మృత్యువునుఁ దెచ్చును.

4. బొడ్డునందుండునది సమానవాయువు. ఇది పైఁ జెప్పిన ఉదానవాయువుచే జీర్ణింపఁజేయబడి పంపిన అన్నరసమును సకల నాడులకును జక్కగాపంపి దేహమును పెరుగునట్లు చేయును. మరియు, మరణసమయమున వాక్కును, కర్ణములను బంధించి తెలివితేటలనుమార్చి మృత్యువునుఁ దెచ్చును.

5. దేహమంతయును వ్యాపించియుండునది వ్యానవాయువు. ఈ వ్యాన వాయువు, దేహ చర్మముపైఁ దగులునట్టి శీతోష్ణవాయువులను దెలిసికొనును. ఇంతియె గాక, భోజన పదార్థములోని రసమును, పిప్పిని వేరువేరుగా విడదీయును. ఇంతియెగాక, హస్తముల వ్రేళ్ళను శీతలముగఁజేసి నేత్రముల దృష్టినిఁ దప్పించి మృత్యువును దెచ్చి వదలును. ఈ అయిదు వాయువులు సకల జీవరాసుల యందును వ్యాపించి యుండుటవలన అవియన్నియు జీవించియున్నవి. వీటిని పంచప్రాణములనియు, ప్రధానవాయువులనియుఁ జెప్పఁబడును.

ఈ ప్రధాన వాయువులలో **నాగ, కూర్మ, క్రుకర, దేవదత్త, ధనంజయ**యను ఉపవాయువులు ఐదు గలవు. వాటిని క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము.

1. కంఠమునందుండునది నాగవాయువు. ఈ నాగవాయువు, అన్ని వస్తువులను జూచునట్లు చేయును. మరియు డోకును (వాంతిని) పుట్టించును.

2. కనురెప్పలను తెఱచునట్లును మూయునట్లును జేయునది కూర్మ వాయువు.

3. తుమ్మువచ్చునట్లు జేయునది క్రుకరవాయువు.

4. ఆవలింపులను, త్రేనుపులను బుట్టించునది దేవదత్త వాయువు.

5. ప్రసవసమయమునందు శిశువును, గర్భాశయమునందుండి వెలుపలకు నెట్టునది, ధనంజయవాయువు. ఈ ధనంజయవాయువు మనుజుని, మరణానంతరమున గూడ దేహమును వదలకయుండి, ఆ దేహమునకు వాపును గలుగఁ జేయుచుండును. ఈ వాయువు, దహనమువరకు ప్రేతమును నంటియే యుండును. ఈ ధనంజయ వాయువు విషయమును గురించి ఇఁక ముందు చెప్పఁబోవు "పిండోత్పత్తి" యను శీర్షికయందు విశేషముగాఁ జెప్పెదము.

ఈ ప్రధాన వాయువులును ఉపవాయువులును శరీరములోనుండు సర్వ నాడుల యందును సంచరించుచుండును.

1. శ్రోత్ర పుటములయందుండి ధ్వనిని వినబడునట్లు జేయునట్టివి పూష, అలంపూష యనెడి రెండు నాడులు గలవు.

2. కన్నులకు, వస్తువులు గోచరమగునట్లు జేయునవి గాంధారి, హస్తిజిహ్వ యనెడి రెండు నాడులు. ఇవి గుండెయందుండి ఊర్ధ్వముఖముగా సంచరించుచుండును.

3. అపానవాయువు కడకు మలమూత్రములను దీసికొనివెళ్ళి వాటిని బహిర్గతము చేయునట్టివి శినీవాలి, కుహుయను రెండు నాడులు. ఇయ్యవి అనాహత (హృదయ) చక్రము, గుదస్థానము వీటిమధ్య సంచరించుచుండును.

4. హృదయము, లింగము యీ రెంటి మధ్యను, కుహు నాడితోజేరి మర్మస్థానము నుండి శుక్ల, శోణితముల రెంటిని వెలుపలకుఁ బోవునట్లు చేయునది రజక్తహ్వాయనాడి. ఈ యేడు నాడులును, హృదయమునందుగల అనాహత చక్రమును స్థానముగనేర్పఱచుకొని, పై వైపునకు నాలుగు వాయువులును, క్రింది వైపునకు మూఁడు వాయువులును వ్యాపించి యున్నవి.

ఇవిగాక ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న యను మూడు నాడులు గలవు. అందు ఇడా, పింగళలు భ్రూమధ్యము మొదలు గుదస్థానము వఱకును, ముక్కు రంధ్రముల మార్గముగా వ్యాపించి సుషుమ్నా నాడితో జేరుచున్నవి. ఇవి, దక్షిణోత్తర నాసికా ద్వారముల గుండ, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములనెడి ప్రాణవాయువులను సంచరించునట్లు జేయుచుండును.

గుదస్థానము, బ్రహ్మరంధ్రము యీ రెంటి మధ్యను సుషుమ్న నాడి తిరుగుచు జిహ్వాతోఁ (నాలుకతో) గలసి శబ్దమును పలుకునట్లు జేయుచుండును.

❖ ❖ ❖



శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములనెడి తన్మాత్రలు ఐదు

1. శ్రోత్ర పుటమునందు మిక్కిలి పలచగా నుండు చర్మముద్వారా ధ్వనులను వివరించి తెలుసుకొనునట్లు జేయునది శబ్ద తన్మాత్ర. ఇది, ఆకాశము ఆధారముగా గలది.
2. ప్రాణాపానాది వివిధ వాయువుల ద్వారా, దేహమునకుఁ గలుగు శీతోష్ణాది గుణములను దెలిసికొనునది, స్పర్శతన్మాత్ర, ఇది, వాయువును ఆధారముగాఁ గలది.
3. ఇంద్రియములందుఁగల అగ్నితో సంబంధము గలిగియుండుట వలన నేత్రములగుండ వస్తు రూపములను దెలిసికొనునది రూపతన్మాత్ర. ఇది, అగ్నిని ఆధారముగా గలది.
4. జిహ్వ (నాలుక) యందుఁగల జలసంబంధము వలన షడ్రుచులను దెలిసికొనునది రసతన్మాత్ర. ఇది, జలమును ఆధారముగాఁ గలది.
5. నాసికము (ముక్కు) ఇది పృథివి యంశము వలన నేర్పడినది. కనుక, ఈ నాసిక ద్వారా వాసనలను గ్రహించునట్లు చేయునది గంధ తన్మాత్ర. ఇది, పృథివిని ఆధారముగా గలది.

పైఁజెప్పిన యింద్రియములన్నియు జడములనఁబడును. ఎందువల్లననగా, అవి జీవాత్మ స్వరూపమును దెలిసికొనలేవు. ఈ జ్ఞానస్వరూపముగానున్న ఈ యాత్మకు చిత్తని యందురు. ఇంద్రియములతో గూఁడిన ఈ దేహమునందు, మూఁడంతశ్శరీరములు గలవు. అవి యెవ్వియన,



స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ లని శరీరములు మూఁడు విధములు

1. శిరస్సు మొదలు పాదముల వఱకును గనఁబడు శరీరమే స్థూల శరీరమని చెప్పఁబడును.
2. పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచ ప్రాణములు, మనోబుద్ధులు రెండు. ఈ పదిహేడు అవయవములును, కంటికి కనఁబడక పైఁ జెప్పిన స్థూల శరీరములోనే యుండుట వలన వీటికి సూక్ష్మ శరీరము లనఁబడును.
3. పైఁ జెప్పిన స్థూల, సూక్ష్మ శరీరములకు మూల కారణముగా నుండి జనన మరణములను గల్పించి దుఃఖమునే సుఖమని తోపఁజేయునట్టి గాఢాంధకారమైన అజ్ఞానమే కారణ శరీరము.

స్థూల శరీరము వ్యాధులచేతను, వృద్ధాప్యముచేతను, ఆహారము లేమిచేతను శుష్కించి, కడపట మృతి నొందిన వెంటనే, ఆ శరీరము కాల్చఁబడి రూప నాశమగును. సూక్ష్మ శరీరము అట్లు నశింపదు. ఈ సూక్ష్మ శరీరము వృద్ధియగు కొలఁది, జన్మములు వచ్చుచునే యుండును. ఎప్పుడు సూక్ష్మ శరీరము నాశమగుచున్నదో, అప్పుడే, జీవుడు మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. సూక్ష్మ శరీరము గలదని యెట్లు చెప్పవచ్చుననగా, నిద్రించునప్పుడు బహిరింద్రియములు అనగా, నేత్ర శ్రోత్రాదులు అయ్యవి వాటివాటి పనులను చేయుటలేదు. కాని, స్థూల శరీరములో నుండు సూక్ష్మ శరీరమే చేయుచున్నది. ఎట్లనగా, దారువునందున అగ్ని అనగా, కట్టెలయందున్న అగ్ని కట్టెలుండువఱకును కట్టెలనుగాల్చి భస్మముజేసి అగ్ని చల్లారిపోవును. అటు వలెనే సూక్ష్మ శరీరము, స్థూల శరీరములో నున్నంతవఱకును, వాటివాటి పనులను అయ్యవి చేయుచుండును. స్థూల, సూక్ష్మ శరీరములు లేనిచో మనస్సు యే పనియును జేయఁజాలదు. మనస్సు పనిచేయుట కొఱకే, స్థూల సూక్ష్మ శరీరములేర్పడి యున్నవి. ఎట్లనగా, అంతరింద్రియములును, బహిరింద్రియములును అనగా, లోపల నుండు యింద్రియములు, బయట కానవచ్చు

వస్తువులను మనస్సు వద్దకు దెచ్చి చేర్చుచున్నది. అంతియెగాని, మనస్సు స్వతంత్రముగా నేదియుఁ జేయఁజాలదు.

కారణరూప మొకటి యుండిననేగాని కార్యరూపము ఉండనేరదు. ఎట్లనగా, అగ్ని యుండిననేగాని, పొగ యుండదు. దానిని బట్టి, పొగయున్నచోట అగ్ని యున్నదని మనము దెలిసికొందుము. అదే విధముగా, స్థూల సూక్ష్మ శరీరములు గలుగుటకు కారణరూప మొకటియున్నదని మనము దెలిసికొనవచ్చును. అట్టి కారణరూపమే కారణ శరీరము. ఈ కారణ శరీరము వల్లనే, స్థూల సూక్ష్మ శరీరములు ఏర్పడుచు, చావు పుట్టుకలు గలుగుచున్నవి. ఈ కారణ శరీరమునే అజ్ఞానమని కూడ యందురు.

శ్రుతి॥ అహంకారా దవివేకః అవివేకా దభిమానః అభిమానా
ద్రాగోదయః రాగోదయాత్ కర్మణి కర్మణా శరీర పరిగ్రహః.

అహంకారమునందుండి అవివేకమును అనగా వాస్తవమును గ్రహింపలేక పోవుట. అవివేకము నందుండి యభిమానమును అనగా, తాను అనుకొనునదే సరియని తలచుట. అభిమానమునందుండి రాగోదయమును అనగా, కామ క్రోధాదులు గలుగుట. రాగోదయమునందుండి కర్మలును అనగా, కామక్రోధాదులను నిర్ణయించునట్లు కార్యములను జేయుట. ఈ కర్మమునందుండి శరీర మెత్తుట గలుగుచున్నది. కాఁబట్టి శరీరోత్పత్తికి మొదటి కారణము అహంకారము. దానినే కారణ శరీరమందురు. అది నశించునంత వఱకును, జనన మరణములు తప్పక వచ్చుచునే యుండును. అహంకారము నశించిన వెంటనే భవబంధములును నశించి మోక్షము గలుగును. మోక్షమనగా, చావుపుట్టుకలయందుండి విమోచనమగుట. ఈ కారణ శరీరమునే సంచితమని, శాస్త్ర ప్రమాణముగలదు.

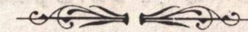
శ్రుతి॥ తదావిద్వాన్ బ్రహ్మజ్ఞానాగ్నినా కర్మబంధం నిర్దహేత్.

(పైంగలోపనిషత్తు)

అనగా, అవిద్యయే (అజ్ఞానమే) కర్మబంధమై యున్నది అట్టి అవిద్య, బ్రహ్మ జ్ఞానమనెడి అగ్నిచే నశింపఁగలదు. కావున, సద్గురుని సేవఁజేసి వారిచే ఉపదేశము బొంది బ్రహ్మజ్ఞానమును సాధన జేయుచు రావలయును.



అన్న ప్రాణ మనో విజ్ఞా నానందమయ కోశములు



'ఆత్మానామ స్థూలసూక్ష్మ కారణ శరీరత్రయ విలక్షణః
పంచకోశవ్యతిరిక్తః అవస్థాత్రయ సాక్షీ సచ్చిదానందరూపః"

స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరములు ఈ మూఁడునుగాక, వీటికి వేరుగా నుండువాఁడును, పంచ కోశములకు వ్యతిరేకుడు. అవస్థాత్రయములకును (జాగ్రత, స్వప్న, సుషుప్తి యను మూఁడు అవస్థలకును) సాక్షియు, సత్తు చిత్తు ఆనందము అను రూపములు గల సచ్చిదానంద స్వరూపుండును నగువాఁడే ఆత్మ, మరియు పంచకోశ వ్యతిరిక్తుఁడు, పరమాత్మయనికదా చెప్పుచున్నది. కావున, ఆ పంచ కోశము లనునవి యెవ్వియో వాటిని దెలిసికొనవలయును. కనుక, వాటి వివరములు నీక్రింద దెలుపుచున్నాము.

పంచకోశములనగా, అన్నమయ ప్రాణమయ మనోమయ విజ్ఞానమయ ఆనందమయము లని కోశము లైదు. అందు అన్నమయకోశముః-

అన్నమయ కోశము

"అన్నవికార శుక్ల శోణిత జన్మషడ్భావ వికార సహితం
అన్నేనైవ వర్ధమానం ఇదం స్థూలశరీర మన్నమయకోశంః"

అనగా, అన్నమువలనఁ గలిగిన, శుక్ల శోణితములచే శిశువుగాబుట్టి షడ్భావ వికారములతోగూడి, అన్నముచేతనే వృద్ధి బొందుచున్న శరీరమే అన్నమయకోశ మనఁబడును.

"శుక్లశోణిత సంభూత దేహోన్నమయ ఉచ్యతే
అన్న కార్యాణాం సమూహోన్నమయ కోశః"

అనగా, శుక్ల శోణితములవలన బుట్టిన దేహమే అన్నమయకోశమని చెప్పఁ

బడును. అన్నమువలన కార్య సమూహమే అన్నమయకోశమనబడును. మృతి నొందిన వెనుక, అన్నమయకోశము పృథివిలో గలసిపోవును. అనగా మన్నయి పోవును.

"యధాఖడ్గం తత్కోశః ఆమ్రఫలం త్వక్
యధా తుషః తండులాదిక మాచ్ఛాదయతి
యధావా గర్భం జరాయురా వారయతీ
కోశోవ్యాచ్ఛాదకత్వా త్కోశ ఇత్యభిధీయతే."

కత్తి, చింతపండు, బియ్యము మొదలగు వాటిన ఒర, గుల్ల, పొట్టు, (ఊక) మొదలగునవి యెట్లు కప్పఁబడియున్నవో, అట్లే పరమాత్మ అన్నమయకోశము వలన కప్పబడియున్నది.

"నను ఖడ్గాదీనాం తత్కోశాదీనాం చ సత్తాభిన్నాః
పంచకోశా నామాత్మా భిన్న సత్తాగత్వా భావాత్
కోశాదిభ్యో వైషమ్యాత్కథ మాచ్ఛదకత్వమితిచే దుచ్యతే"

కత్తి, చింతపండు మొదలగువాటిని ఒర, గుల్ల మొదలగునవి మూయఁబడి వాటిని దెలిసికొనలేకుండునటుల, పంచకోశములు ఆత్మను, మూసికొని యున్నందు వలన యెఱుగఁజాలకున్నాము. ఆత్మను, మూయునంతటిశక్తి, కోశములకుఁ గలుగ కారణమేమనగా,

"ఆదిత్యకిరణ పరిణామ విషత్వాన్మే
ఘస్యాదిత్య సత్తైవసత్తా తధాపిమేఘః
ఆదిత్యం యధాచ్ఛాదయతి అగ్ని మపజీ
వ్యవర్ధమానస్య వ్యగ్నే స్సత్తైవసత్తా
తధాపి సధూమః అగ్ని మాచ్ఛాదయతి
ఏవమాత్మ సత్తయా సత్తావంతోపి
కోశః ఆత్మానం ఆచ్ఛాదయంతి."

తన కిరణముల వలన నేర్పడిన మేఘములు సూర్యుని కప్పునట్లును, అగ్ని దాని జ్వాలవలన నేర్పడిన పొగ అగ్నిని కప్పునట్లును, ఆత్మయొక్క సత్తువలన పెంపొందుచున్న కోశమునకు, ఆత్మను కప్పివేయునంతటి శక్తి గలిగెను. అందు వలన అన్నమయకోశమునకును, పరమాత్మకును అన్యోన్యాధ్యాస సంబంధ మేర్పడినవి, అనగా, ఒకదానిగుణము మఱియొకదానికి యున్నట్లు గనుబడుట, అన్యోన్యాధ్యాస మనఁబడును. ఎట్లనగా, ఆత్మయు, శరీరమును వేరువేరు వస్తువు

లైనను జీవుఁడు శరీరమునే, నేనని చెప్పుకొనుచున్నాఁడు. కావున, అన్యోన్యాధ్యాస మనఁ బడుచున్నది. ఈ జీవునకు వివిధములగు అభ్యాసములు గలవు. అవి యెవ్వియనగా,

1. **వర్ణాభ్యాసము :-** అనగా, బ్రాహ్మణుఁడనిగాని క్షత్రియుఁడనిగాని జీవుఁడు చెప్పుకొనుచున్నాఁడు.
2. **నామాధ్యాసముః-** అనగా, ద్రావిడుఁడ ననిగాని, ఒక గోత్రజుఁడ ననిగాని, గృహస్థుఁడ ననిగాని, వానప్రస్థుఁడననిగాని, లేక వెంకయ్య, పుల్లయ్య యను ఒక నామమునుగాని చెప్పుకొనుట నామాధ్యాస మనఁబడును.
3. **రూపాధ్యాసముః-** ఎఱ్ఱవాఁడ ననిగాని, నల్లనివాఁడ ననిగాని, పొడుగు వాఁడ ననిగాని, పొట్టివాఁడ ననిగాని చెప్పుకొనుట రూపాధ్యాస మనఁబడును.

ఈ అభ్యాసములే, అన్నమయకోశమునకు గల లక్షణములు, అయితే, అన్నమయ కోశము ఆత్మకాఁజాలదు. ఎందువల్లననగా, స్థూలశరీరము జనన మందక మునుపును, మృతి నొందిన వెనుకను లేకయుండెను, కాఁబట్టి, జనన మరణములకు అన్నమయకోశమే కారణము.

ప్రాణమయకోశము

కర్మేంద్రియైః స్సహ ప్రాణమయకోశః
ప్రాణాదిపంచకం ప్రాణమయః కర్మేంద్రియై ర్యుత"
"ప్రాణాది దశవాయవః అన్నమయకోశే
యధా వర్తంతే తధా ప్రాణమయకోశః

పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచప్రాణములును జేరి ప్రాణమయకోశమగు చున్నది. దశవిధవాయువు లును, అన్నమయకోశమున వ్యాపించి యుండుటవలన ఆత్మకును, ప్రాణమయ కోశమునకును సంబంధమేర్పడుచున్నది.

"అహం క్షుధాయుక్త అహం పిపాసవాన్
అహం బలవాన్ అహం వీర్యవాన్
"అహం క్రియావాన్ అహం వక్తా"
"అహం దాతా మూకః పంగుః విహస్తః షండః ఇత్యాది
ప్రాణవికారత్వేసతి వక్తృత్వాది రహిత మాత్మానం
వక్తారమివ దానాది రహిత మాత్మానం దాతారమివ

గమనాగమన శూన్య మాత్మానం గంతారమివ
క్షుత్పిపాసాది రహితమాత్మానం క్షుత్పిపాసా వంతమివ
ఆవారయితి"

నేను వీర్యవంతుఁడను, నేను వాచాలత్వముగలవాఁడను, నేను వికలాంగుఁడను (కుంటివాఁడను), అని యీ విధమునఁ దలంచుట ప్రాణమయకోశ లక్షణములు.

"ఆత్మనః సచ్చిదానంద మయ ప్రాణః అస్తిభాతి
ప్రియమితి ప్రాణమయకోశే చాధ్యస్యతి."

ప్రాణమయకోశమునందు సచ్చిదానంద స్వరూపుండగు ఆత్మగలసి యుండుట వలన జీవించియున్నాఁడు గాన ఆత్మకును, ప్రాణమయ కోశమునకును సంబంధమేర్పడుచున్నది. ఈ ప్రాణమయకోశము ఆత్మకా నేరదు. ఎందు వల్లననగా, ప్రాణవాయువు వలన చలింపఁబడు యింద్రియములు దుష్టప్రవర్తనయందును బరువిడుచుండుట వలన నిదియును ఆత్మకానేరదు.

మనోమయ కోశము

శ్లో॥ "జ్ఞానేంద్రియై ర్మనో యుక్తం మనోమయ ఇతీరితః
జ్ఞానేంద్రియాణి పంచమనశ్చ ఏతత్సర్వం
మిళిత్వా మనోమయకోశ ఇత్యుచ్యతే."

జ్ఞానేంద్రియములును, మనస్సును గలసి మనోమయ కోశమగుచున్నది. ఈ మనోమయకోశమునకును, ఆత్మకును సంబంధము యెట్లు గలిగెననగా,

"అహం సంకల్పవాన్ అహం వికల్పవాన్
శోకవాన్ మోహవాన్ కామీలోభీ శ్రోతా
స్పృష్టా ద్రష్టార సయితా ఘ్రాతా బధిరః
అంధః ఇత్యాది మనోవికారత్వే సతి సంశయ
రహిత మాత్మానం సంశయాదివంతం
శోకమోహాది రహిత మాత్మానం శోక
మోహాదివంతం దర్శనాది రహిత మాత్మానం
దర్శనాదివంతం ఇవ ఆవారయతి"

నేను, సంకల్పవికల్పములును, శోక మోహములును, కామక్రోధాదులును గలవాఁడను. అంధుఁడను ఇత్యాది మనో వికారములు ఆత్మకు సంబంధించి యున్నవి. ఎట్లనగా, శోకమోహాది రహితమైన ఆత్మకు(ను) శోకమోహములు

గలదిగాను, సంశయ రహితమైన ఆత్మ(ను) సంశయాదులతోఁ గూడుకొన్నదిగాను, కనఁబడనియట్టి యాత్మ(ను) కనఁబడునట్టిదిగాను నున్నందున ఈ యాత్మకును మనోమయకోశమునకును సంబంధము కలుగుచున్నది.

విజ్ఞానమయకోశము

"జ్ఞానేంద్రియాణి పంచబుద్ధిః ఏతత్సర్వం
మిళిత్వ విజ్ఞానమయకోశ ఇత్యుచ్యతే
బుద్ధి జ్ఞానేంద్రియై రుక్త్యం విజ్ఞానమయకోశకం"
"ఏతత్కోశత్రయ విశిష్టాంతఃకరణే
తద్గత విశేష ధ్యాన మననాది వృత్తయోయ
దోత్పద్యంతే తదా విజ్ఞానమయకోశః"
"అహంకర్తా బుద్ధిమాన్ ఊహాపోహ చతురః
ఏక సంతగ్రాహీ లోకాంతర గామీ
రాగద్వేషీ శోత్రియః పండితః విరక్తః
భక్తిమాన్ ఉపాసకః జ్ఞానీత్యాది విజ్ఞాన
మయకోశ వికారత్వేసతి అకర్తార మాత్మానం.
కర్తారమివ అవిజ్ఞాతార మాత్మానం
విజ్ఞాతారమివ నిశ్చయరహిత మాత్మానం
నిశ్చయంతమివ మాంద్య జాడ్యాది రహిత
మాత్మానం జాడ్యాదిమంతమివవారయతి"

పంచజ్ఞానేంద్రియములును, బుద్ధియును గలసి విజ్ఞానమయ కోశమనఁబడును. విశేషముగా ధ్యానము, మననము మొదలగు వృత్తుల యందుండునది మనోమయ కోశము, నేను కర్తను, బుద్ధిమంతుఁడను, ఊహాపోహలు గలవాఁడను, ఏకసంతగ్రాహిని, లోకాంతరములకుఁ బోఁగలవాఁడను, రాగ ద్వేషములు గలవాఁడను, శ్రోత్రియుఁడను, పండితుఁడను, విరాగిని, భక్తుడను, ఉపాసకుఁడను, జ్ఞానిని యను యిత్యాది వికారములు విజ్ఞానమయకోశమునకుఁ గలవు. అట్టి వికారములు ఆత్మతోఁ గూడియుండుటవలన, ఆత్మకును విజ్ఞానమయ కోశమునకును సంబంధము గలిగెను. ఎట్లనగా, కర్తగాని ఆత్మ కర్తయనియు, అవిజ్ఞాతయైన ఆత్మ విజ్ఞానము కలదనియు, నిశ్చయరహితమైన ఆత్మ నిశ్చయవంతమనియు, జాడ్యాది రహితమైన ఆత్మ జాడ్యాదులతోఁ గూడుకొన్నదనియు, యిట్టి వికారములను ఆత్మ పొందుచున్నదిగాన, యీ విజ్ఞానమయమును ఆత్మకాదు.

ఆనందమయకోశము

"ప్రియమోద ప్రమోదవృత్తి మదజ్ఞాన
ప్రధాన మంతఃకరణం ఆనందమయ కోశ ఇత్యుచ్యతే"
"ప్రియాది యుక్త మజ్ఞాన మానందమయ ఉచ్యతే"

ఆనందమయ కోశమనగా, ప్రియము మోదము ప్రమోదము అను వ్యాపారము లతోఁ గూడిన అజ్ఞానమునకు ప్రధానముగా నుండు, అంతఃకరణము నకు ఆనందమయ కోశమనఁబడును.

ప్రియమనగా, నొకదానిని గాంచుటవలన పొందునట్టి ఆనందము, మోద మనగా, ఆ వస్తువు తనకు లభించినప్పుడు పొందెడు ఆనందము. ప్రమోదమనగా, ఆ లభ్యమైన దానిని అనుభవించుటవలన పొందెడు ఆనందము.

"ఆత్మనః సచ్చిదానందాచ్చ మమ జ్ఞానమస్తి
భాతి ప్రియమితి ఆనందమయకోశే అధ్యస్యతి."

సత్తు, చిత్తు, ఆనందము అను త్రిమూర్తి యాత్మకమగు ఆ ఆత్మలో ఆనంద మయమనునది, ఆనందకోశయమునందు కనఁబడుటచే ఆత్మకును, ఆనంద మయ కోశమునకును సంబంధము కలుగుచున్నది. ఈ పంచకోశములను నంటక ప్రకాశించుచుండుటచే ఆత్మ పంచకోశ విలక్షణుఁడగుచున్నాఁడు. కనుక, అవురు గడ్డితోఁ గలసి యున్న దర్భను అవురుగడ్డిలోనుండి విడదీసి దర్భను మాత్రమే చేకొన్నట్లు పంచకోశములతో జేరియున్నట్లు గనఁబడు ఆత్మను సద్గురు బోధచే నెఱుంగవలయును.



గుణత్రయము

"ఊర్ధ్వే సాత్త్వికో మధ్యే రాజసో
అధస్తాత్ తామస ఇతి సత్యజ్ఞానాం సాత్త్వికం
ధర్మజ్ఞానం రాజసం తిమిరాంధ తామసమితి" *(శారీరకోపనిషత్తు)*

సాత్త్వికమనునది ఉత్తమగుణము, రాజస మనునది మధ్యమగుణము. తామస మనునది అధమగుణము.

సాత్త్వికమునకు సత్యజ్ఞానమును, రాజసమునకు మధ్యజ్ఞానమును, తామసము నకు అజ్ఞానమును మూలకారణముగానున్నవి. మరియు, యిందుకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 14 శ్లో, 5-దృష్టాంతము జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

"సత్త్వం రజ స్తమ ఇతి గుణాః ప్రకృతి సమ్భవాః
నిబధ్నన్తి మహాబాహో దేహే దేహిన మవ్యయమ్.

భుజ బలముగల ఓ అర్జునా! ప్రకృతివలన నేర్పడిన సత్త్వరజస్తమో గుణ ములు మూఁడును శరీరమునుమూసికొని, మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములతోఁ గూడి నిర్వికారుఁడును ఆశా రహితుఁడును నగు ఆత్మను బంధించు చున్నవి. ఈ గుణత్రయమును దెలిపెదము వినుఁడు.

1. సాత్త్విక గుణముః- సూనృతము (సత్యము పలుకుట), అహింస, న్యాయ వర్తనము, పరధనమును దొంగిలించకుండుట, పరస్త్రీముఖత శాంతము, డంబము లేకయుండుట, భూతదయ, వినయము, భూతదయ గలిగియుండుట, తల్లి దండ్రుల యెడల నధిక ప్రీతి, దీనుల రక్షించుట, గురుభక్తి మొదలగు గుణములు గలిగి యుండువాఁడే సాత్త్వికుఁడు.

సీ॥ తనయందు నిఖిల భూ - తములందు నొకభంగి
సమహితత్వంబున - బరుగువాఁడు
పెద్దలఁ బొడగన్న - భృత్యునికైవడి
చేరి నమస్కృతుల్ - సేయువాఁడు
కన్నుదోయికి నన్య - కాంత లడ్డంబైన
మాతృభావముఁజేసి - మరలువాఁడు
తల్లిదండ్రులయెడ - ధర్మవత్సలతను
దీనులగావఁ జిం - తించువాఁడు.

తే-గీ॥ సఖులయెడ సోదరస్థితి - జరుపువాఁడు
దైవతములంచు గురువుల - దలచువాఁడు
లీలలందును బొంకులు - లేనివాఁడు
లలిత మర్యాదుడైన ప్రహ్లాదుఁ డధిప॥ -భాగవతం.

సీ॥ ఆకారజన్మవి - ద్యార్థ వరిష్ఠుఁడై
గర్వ సంస్తంభ - సంగతుఁడు గాఁడు
వివిధమహానేక - విషయ సంపన్నుఁడై
పంచేంద్రియములచేఁ - బట్టువడఁడు
భవ్య వయో బల ప్రా - భవో పేతుఁడై
కామరోషాదుల - గ్రందుకొనఁడు
కామినీ ప్రముఖ భో - గము లెన్ని గలిగిన
వ్యసనసంసక్తినా - వంకఁబోఁడు

గీ॥ విశ్వమందుఁగన్న - విన్న యర్థములందు
వస్తుదృష్టి చేసి - వాంఛయిడఁడు
ధరణీనాథ! దైత్య - తనయుండు హరిపర
తంత్రుఁడై హతాన్య - తంత్రుఁ డగుచు. - భాగవతం.

2. రాజసగుణముః- కర్తృత్వ భోక్తృత్వ దాతృత్వములను గలిగి యహంకారములచే దిరుగువాఁడు.

గీ॥ నేను కర్తను భోక్తను - నేను దాత
నని యహంకారమును గల్గి-నట్టి వాఁడు
ధరణి రాజసగుణముల - బరగునట్టి
జనుఁ డటంచును బల్కుదు - రనఘమతులు. - క. కోదండరామయ్య.

3. తామసగుణముః- ఎప్పుడును నిద్రలోనే యుండువాఁడు, మందమతిగ నుండువాఁడు, మోహావేశుఁడుగ నుండువాఁడు, యెడతెగని కోరికలను గోరుచుండు వాఁడు, విశేషసంభోగేచ్ఛగలవాఁడు, అకార్యమున తలంపుగలవాఁడు.

గీ॥ నిద్రమోహ మాలస్యంబు - నిరతభోగ
రాగచౌర్యంబు లగుఁగాదె - భోగిభూష!
తామసగుణంబు లందురు - తత్వవిదులు
అథమతరగతి గుణము లి-య్యవి గణింప - క. కోదండరామయ్య

సాత్విక గుణ ముత్తమము, రాజసగుణము మధ్యమము, తామసగుణ అధమము అని తత్త్వవేత్తలు గణించిరి.



పిండోత్పత్తి

"షడ్విధో రసో రసాచ్ఛోణితం శోణితాన్ మాంసం
మాంసాన్ మేదో మేదసః స్నాయవః స్నాయుభ్యోஉ
స్థినీ అస్థిభ్యో మజ్జా మజ్జాతః శుక్లం శుక్లశోణిత
సంయోగా దావర్తతే గర్భః" - గర్భోపనిషత్తు

జీవులు భుజించు నాహారమువలన రస ముత్పన్నమగుచున్నది. ఆ రసమునందుండి రక్త ముత్పన్నమగును. ఆ రక్తము, మాంసము క్రొవ్వు యెముకలు నరములు మొదలగు వాటిద్వారా ప్రవేశించి శిరసుసనందుండు మెదడులోకిపోయి చేరి ఆ మెదడునందు పురుషులకు శుక్లముగాను, స్త్రీలకు శోణితముగాను మాఱుచున్నది. స్త్రీ పురుషులు గూడునపుడు యీ శుక్లశోణితముల కలయిక వలన గర్భమేర్పడును. పావుశేరు రక్తము యింకినవెనుక ఒక చుక్క శుక్లమేర్పడును. ఇట్లు యేర్పడిన శుక్ల, శోణితములు ఒక పర్యాయము సంభోగములో, సుమారు హెచ్చు తక్కువగా ముప్పది చుక్కలు పడిపోవును. స్త్రీలు ఋతుమతియైన పదునారు దినములలోపల, ఒకటి రెండు రోజులు మాత్రము సంభోగము చేయ వలయును. అతి సంభోగము వలన విశేష రక్త వ్యయమగును. రక్తమే జీవునకు ముఖ్యాధారము. అది తరుగు కొలఁది బలము తగ్గుచు వచ్చును. కావున అందఱును మిత సంభోగులై యుండవలెను. సంభోగసమయమున చెడ్డ తలంపులు లేక నిర్మల హృదయముతోను, సంతోషముతోను నుండవలెను. అట్లుండకున్నచో,

శ్రుతి॥ వృత్యనుగుణా హి ప్రవృత్తిః తతోహి
పిత్రనుగుణా ప్రజాః వ్యాకులిత మనోభ్యా
మంధాః ఖంజాః కుబ్జా వామనా వ్యంగా జాయంతే.

వృత్తినిబట్టి అనగా, కారణమును బట్టి ప్రవృత్తి (కార్యము) ఏర్పడుచున్నది. కావున తల్లిదండ్రులు యెట్టిచిత్త వృత్తిలో నుందురో అనగా, యిరువురును సంతోషములేక యేదో యొక చింతలోనుండి సంభోగము చేసిన యెడల, ఆయా శిశువుల యొక్క కర్మానుసారముగ మందులు (గూనివారు) గానో, అంధులు (గ్రుడ్డివారు) గానో, అంగవికలులు (కుంటివారలు)గానో పుట్టుదురు. రతికాల మున నిరువురును సంతోషముగా నుండుటకు పెక్కుమంది వారివారి శయన గృహములయందు సుందరమగు పటములను అలంకరింతురు. మరియు, బీజపతన

సమయమున, స్త్రీలకు శోణితము స్ఖలనమగు సమయమున వారి కెదురుగఁ గనఁబడు పటములందలి మంచి రూపముగల బొమ్మలను గాంచిన యెడల సుందరవంతులును, వీర్యవంతులును నగు సంతానము గలుగగలదు. అందుకనియే స్త్రీలు బహిష్టుగనుండి స్నానమైన తరువాత వెంటనే, సూర్యుని దర్శింపవలయునని పూర్వీకపు పెద్దలు చెప్పియున్నారు. దీని రహస్యార్థమేమనగా, స్నానము చేసిన వెంటనే సూర్యునిఁ జూచినవారలకు గర్భము నిలిచినచో, సూర్యు నంతటి తేజోవంతుఁడగు శిశువు జన్మింప గలడని పెద్దలు యభిప్రాయము, సంభోగ సమయమున స్త్రీ తన యెదుట జూచెడి వస్తువును బట్టి అట్టి శిశువులే పుట్టుదురని సిద్ధాంతముకలదు. అందున అనేక దృష్టాంతములుకూడ గలవు. అందొక దృష్టాంతమును యీ దిగువ వివరించు చున్నాము వినుఁడు.

ఒక యశ్వము ఎదయగుసమయమున ఆ యశ్వముయొక్క ఖామందు ఒక ఎత్తైన మిక్కిలి అందమగు మొగ యశ్వమును గొనివచ్చి యీ యాఁడు అశ్వమున కెదురుగా నిలిపి ఆఁడు అశ్వము చూచునట్లుజేసి అది మోహము జెందిన తరువాత, నా యాఁడు అశ్వమునకు కన్నులు కనబడకుండ గంతకట్టి, తరువాత అందమైన ఆ మొగ యశ్వమును మరుగుజేసి సాధారణమగు మరియొక అశ్వమును ఆ యాఁడు అశ్వముతో గలియుటుఁ దెచ్చి విడుతురు. అది కలియుటయైన తోడనే కలసిన ఆ యశ్వమును దీసికొనిపోయి మరుగుజేసి, మొదట అందమైన అశ్వమును దెచ్చి ఆ యాఁడు అశ్వమున కెదురుగనిలిపి, దాని కన్నులకు గట్టిన గంతను విప్పుదురు. అప్పుడు ఆ యాఁడు అశ్వము తన యెదుటగల అశ్వమును జూచి అదియే తన్ను గలసినదని సంతసించుచు సకిలిం చును. అట్లు సంతసించి సకిలించి వెనుక అశ్వమే దాని గర్భమున నిలుచును. ఇది సాధారణ విషయము. ఇందుకు మరిఒక దృష్టాంతమును జెప్పెదము వినుఁడు.

ఇంజనీరుగానుండిన ఆంగ్లేయ దేశస్తుడగు నొక జాతి దొర అనగా జాతివాఁ డొకఁడు, తన భార్యతోఁ గూడుచుండునపుడు నల్లని దేహము ఉంగరములవలె తిరిగిన తల వెంట్రుకలు, చొట్టముక్కునుగల నీగ్రోజాతి మనుజుని పటము నొకటి, వాని భార్య చూపున కెదురుగా కాళ్ళవైపున గోడయందు తగిలించి యుండెను. తన భర్త తన్ను గూడు సమయమున ఆమెమనస్సు ఆ పటమును జూచుచుండెను అట్లు ఆ పటమును జూచుచుండునపుడు గర్భములో పిండ ముద్భవించెను. పిమ్మట ఆమెకు నవమాసములు పూర్తియై శిశువు బుట్టెను. ఆ శిశువు నీగ్రోజాతి శిశురూపంగా నున్నందున, ఆమె భర్త ఆ శిశువును జూచి, తన భార్య పరపురుషుని గూడి యీ శిశువుని గనెనని తలచి, ఆమెపై మిక్కిలి కోపము గలిగి తానేదియుఁ జేయదోచక యుండెను. పిమ్మట యొకటితోచెను. అదే మనగా, తనకు మిక్కిలి స్నేహితుఁడుగా నుండిన యొక గొప్ప జాతిదొర పెద్ద డాక్టరుగా నుండెను. అతని వద్దకు వెళ్ళి, ఈ సంగతిని చెప్పెదమని యోచన బుట్టి అతని వద్దకువెళ్ళి, యీ రహస్యమును విశదీకరించెను (చెప్పెను). అప్పుడు

ఆ డాక్టరును యేమియు దోచకుండెను. పిమ్మట డాక్టరుకు యొక యోచనబుట్టెను అదేమనగా, నీ పడకటిల్లును చూచెదము రా యని అతనిని దోడ్కొనిపోయి వానిపడక అరను జూచి మీరు యేముఖముగ బరుండుదురని డాక్టరు అడిగెను. అప్పుడు తామిరువురును బరుండునది యీ వైపున యని శిరస్సుతట్టు జూపెట్టెను. చూపిన వెంటనే డాక్టరు పాదము వైపునయుండు గోడను జూచెను. అప్పుడు నల్లని దేహము, ఉంగరమువలె చుట్టుకొనియుండు తల వెంట్రుకలు చొట్టముక్కు గల యొక మనుష్యుని పట మొకటి ఆ గోడను తగిలించి యుండు దానిని జూచి ఆ పటమును డాక్టరు తనచేత దీసికొని ఆ యింటిదొరకు జూపించి, యతని కుమారుని దెమ్మని చెప్పి పటమును, శిశువును చూచినపుడు పటము యొక్క రూపమును, శిశువుయొక్క రూపమును నొకటిగానున్నందున, మీరిరువు రును గూడునపుడు నీ భార్య యీ పటముపై దృష్టి (మనస్సు) నిలిపియుండెను. అట్టి సమయమున పిండ ముద్భవించెను. అందువలన శిశువు ఆరూపముగానే జనించెను. నీ భార్యయందు యే దోషమును లేదని అతని సందేహమును నివృత్తిజేసి వెళ్ళెను. కనుక, ఓ సోదర సోదరీమణులారా! మీ పడకగదియందు అందమైన పటముల నుంచి మిక్కిలి సంతోషముగనుండి సంభోగము చేసితిరేని. మంచి అందముగను సత్యవంతులుగను ఈశ్వరభక్తి గలవారుగను శూరులుగను భూతదయ పశ్చాత్తాపము గలవారుగను నుండునట్టి కుమారులో, లేక కుమార్తెలో జనింతురు సుమా! ఇట్టి సత్పురుషులను గనవలయునని మీకు ప్రారబ్ధకర్మ ముండినచో, సంభోగకాలములో పై జెప్పిన బుద్ధిని మీకు పుట్టించునేగాని, యిట్టి పుత్రులు బుట్ట మీ ప్రారబ్ధకర్మములో లేని యెడల ఆ సమయమున మీకు మంచి బుద్ధిని బుట్టనివ్వదు. మీకు బుట్టబోవు శిశువులయొక్క కర్మాను సారము గానే మీకు బుద్ధిని బుట్టించును. అనగా, కుటుంబవ్యవహారములచే చిటచిట లాడుచు ఆ సమయమున మనోవ్యాకులతగనుండి సంభోగము జేసితిరేని ముందు చెప్పినరీతిగా, గూను గ్రుడ్డి కుంటి మొదలగు అంగహీనుఁడుగనో, లేక కోపిగానో చోరుఁడుగనో దుర్మార్గుడుగనో మందబుద్ధి గలవాఁడుగనో యుండునట్టి పుత్రుఁడు జనించును. కనుక, నిట్టి రహస్యమును మీ కుపదేశించితిమి. దీని ననుసరించి మీకు మంచి పుత్రులను గనునట్లు జేసికొనవలయును. మరియొక రహస్యార్థముఁ జెప్పుచున్నాము. అదేమనగా, మగ శిశువు గావలయునన్న మగ శిశువును, ఆడ శిశువు గావలయున్న ఆడ శిశువును గలుగఁ దలచితిరేని క్రింద చెప్పఁబోవురీతిగా సంభోగము చేయవలయును. అట్లు చేసితిరేని మీరు కోరిన శిశువులే కలుగుదురు. ఈ గ్రంథమును మీరు ఒకమారు జదివితిరేని మీరు కోరిన శిశువులే కలుగుదురు. ఈ గ్రంథమును మీరు ఒకమారు జదివితిరేని బోధపబడదు. పలుమారు చదువుచు వచ్చినయెడల ఈ గ్రంథములోనున్న రహస్యార్థములనెల్లను మిక్కిలి స్పష్టముగా దెలిసికొనవచ్చును. ఈ గ్రంథమును జూచియిచ్చెదము యివ్వండి యివి యనేకులు అడుగబోదురు. అట్లు మీరిచ్చితిరేని

"పుస్తకం వనితావిత్తం పరహస్తం గతంగతః" అనగా పుస్తకము, భార్య, ధనము నొకరికి యిచ్చినయెడల, మరలయి సరిగావచ్చి చేరవని ప్రమాణము గలదు. కనుక, మీరీ గ్రంథమును మీబొక్కసమువలె నుంచుకొని అప్పుడప్పుడు చదువుచు, యిందులోని రహస్యములనెల్లను గ్రహించి మరుజన్మమునకు కావలసిన సాధనము లను జేయుచురావలయును. ఇక, పిండోత్పత్తిని గురించి చెప్పఁబోవు చున్నాము.

శ్రుతి॥ సప్తరాత్రోషితమ్ బుద్బుదమ్భవతి
అర్ధమాసాభ్యంతరే పిండో భవతి
మాసాభ్యంతరేక ఠినోభవతి
మాసద్వయేన శిరః సంపద్యతే
మాసత్రయేణ పాద ప్రదేశోభవతి
అధ చతుర్ధే మానే గుల్ఫ జఠరకటిన ప్రదేశోభవతి
పంచమే మాసే భ్రష్టంశోభవతి
షష్టే మాసే ముఖనాసికాక్షి శ్రోత్రాణీభవంతి
సప్తమే మాసే జీ వేనసంయుక్తోభవతి
అష్టమే మాసే సర్వలక్షణ సంపూర్ణో భవతి
నవమేమాసే సర్వలక్షణ జ్ఞానకరణ సంపూర్ణోభవతి. *(గర్భోపనిషత్తు)*

ఋతుమతియైన 6-వ దినము మొదలు, 16- దినముల లోపల సరి దినములయందు దంపతులు కలిసినయెడల మొగశిశువును గాంతురు. ఆ పదునారు దినముల లోపల నాల్గవ దినము తర్వాత బేసిరోజులయందు గూడిన యెడల ఆడశిశువు గలుగును. ఇందుకు దృష్టాంతము మారనకవి యిట్లు చెప్పుచున్నాడు.

అ॥ అంటరానిదాని నఖిలవర్ణులకును
ననఘ! నాల్గు రాత్రు లంటరాదు
కొడుకు సమదినమునఁ గూఁతురు విషమ ది
నమునఁ బుట్టుటెఱిఁగి నడవ వలయు.

చూలు నిలుచుటకు యీ పదునారు దినములేకాని, తరువాత నిలువదు. ఏలయనగా, ఆ పదునారుదినముల వఱకు మాత్రమే గర్భకమలము వికసించి యుండును. అట్టితరిని, శుక్ల శోణితములు కమలమున నిలచినయెడల, ఆ కమలము వెంటనే మూసికొనిపోయి చూలేర్పడును. ఇట్లు గర్భము నిలచినవెనుక రెండవనెల మొదలు శిశులు జనించునంత వఱకును, ప్రతి దినమును తప్పక యేదియు భుజింపక పూర్వము మేలైన కాశ్మీర్ కుంకుమపువ్వును రెండు వ్రేళ్ళకు వచ్చునంత యెత్తి ఉదయ, సాయంత్రములయందు నోటవేసికొని మ్రింగవల యును. ఇట్లు, సేవించుటచేఁ బుట్టబోవు శిశువుకు యే వ్యాధియు నుండక, సౌఖ్యముగ నుండును. మరియు, సురూపియునై యుండును.

ఇందుకు దృష్టాంతము జెప్పుచున్నాము వినుఁడు; చెన్నపురి నాట్టు పిళ్ళయార్ గుడి వీధియందు, ఒక సాల్టు సబిన్స్పెక్టర్ భార్య రెండు నెలలు గర్భవతిగా నుండెను. ఆ గృహమునందుండువా రెల్లరును, ఈ గ్రంథకర్తమీద, మిక్కిలి శ్రద్ధ, భక్తి, విశ్వాసము గలవారుగా నున్నందున, అట్టి సమయమున వారి గృహము నకు ఈ గ్రంథకర్త వెళ్ళియుండెను. అప్పుడు పై జెప్పినవారి భార్య రెండు నెలలు గర్భవతిగా నున్నందున, క్రిందజెప్పబోవు రీతిని చేయుమని వారలకు ఈ గ్రంథకర్త చెప్పెను. అదేమనగా కుంకుమపువ్వులో కాష్మీర్ కుంకుమపువ్వు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది, దానిని దెచ్చి నేడు మొదలు ఒక దినము వదలకయు, మఱవకయు ప్రతిదినము ఉదయసాయంత్రములయందు పఱగడుపున, అనగా, యేదియు భక్షణము చేయక ఉత్తకడుపుగా నుండునపుడు ఒక పెద్ద చిటికెడు కుంకుమపువ్వును దీసి నోట వేసుకొని బాగుగా నమిలి మ్రింగవలయును. ఇట్లు తినుచువచ్చినయెడల ఆమెకు యే శీతల వ్యాధులును రాకయుండుటయేగాక, ఆమెకు బుట్టబోవు శిశువునకు, తీటగజ్జి వ్రణము గడ్డ మొదలగు యే వ్యాధులును రాకయుండుటయేగాక, శిశువు ఎర్రగాను, విగ్రహమువలె బుట్టునని ఈ గ్రంథకర్త ఆమె తల్లిదండ్రులకు జెప్పిరి. వారలు మిక్కిలి గురుభక్తి గలవారు కనుక, నాఁడు మొదలు శిశువు జనించునంతవఱకును, ఒక దినము కూడా తప్పకయు, మఱువకయు పై జెప్పిన కుంకుమపువ్వును నిచ్చుచుండిరి. మరియొకమారు ఆ గృహమునకు ఈ గ్రంథకర్త వెళ్ళియుండెను. అప్పుడు వారలు జెప్పిన విషయమేమనగా, గర్భము గలిగిన రెండవనెల మొదలు కాష్మీర్ కుంకుమ పువ్వును భుజించిన వెనుక బుట్టిన బాలుఁడు వీడేను అనిజెప్పి ఆ బిడ్డను ఈ గ్రంథకర్త వద్దనిచ్చిరి. అప్పుడు ఆ బిడ్డకు; ఒక సంవత్సరము పదినెలలై యుండెను. మొగశిశువుగా బుట్టెను.

ఆ బిడ్డయొక్క తలిదండ్రులు నలుపుగానున్నను, బిడ్డమాత్రము కొంచెము స్థూలముగాను ఈ గ్రంథకర్త చెప్పినరీతిగా మంచి యెరుపుగాను, విగ్రహమువలె మిక్కిలి అందముగానుండెను. ఈ బిడ్డ పుట్టినది మొదలు ఈ గ్రంథకర్త మరల చూచునంతవరకును అనగా, ఒక సంవత్సరము పదినెలలవరకును ఆ బిడ్డకు యే గజ్జి తీటగాని, గడ్డలుగాని, మరి యే వ్యాధిగాని లేక సుఖముగా ఆటలాడు చుండెను. అదే గృహమున మరియొక యామె గర్భవతిగా నుండెను. ఆమెకును, అదే ప్రకారము కుంకుమ పువ్వును నిచ్చుచువచ్చిరి; అయితే, ఆమె యొకనాడు తినుటయు, మరి యొకనాడు మఱచి తినకయు యిట్లు కుంకుమ పువ్వును సరిగా తినక అనేక దినములు విడిచిపోయినందున, ఆమె బిడ్డకు, శిరస్సు, మెడ, చేతులు మొదలగు స్థానములయందు అనేక గడ్డలు కొంత హెచ్చు తక్కువగా ఉసిరికాయ ప్రమాణమునుండి బిడ్డ బాధ పడుచుండెను; ఈ గ్రంథకర్త చెప్పిన రీతిగా ఉదయము, సాయంత్రము పరగడుపున, అనగా, యే ఆహారము లేక యుండునపుడు కుంకుమపువ్వు తినుచువచ్చు యుండిన యెడల పై జెప్పిన గడ్డలు మొదలైనవి వచ్చియుండవు ఇట్లు వచ్చుటకుకారణము జెప్పుచున్నాము

వినుఁడు. వారు వారు పూర్వజన్మమునందు జేసిన కర్మమునకు అనగా, పుణ్యాపాపములకు దగినయట్లు వ్యాధులును, సుఖదుఃఖములును వచ్చుచున్నవి. కనుక, "**బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ**" అని యుండుటవలన ఆయా కర్మములకు దగినయట్లు బుద్ధులును మాఱుచునేయుండును. కాబట్టి, పై జెప్పిన యామె బాలుడు గడ్డలు మొదలగు వ్యాధులను ననుభవించవలయునని కర్మముండుట వలన, యామె కుంకుమపువ్వును తినక యుండునటుల, అప్పుడప్పుడు మరుపులు వచ్చుచుండెను లోకమునందు ఒక్కొక్కరును, వారివారి కర్మమునకు దగినట్లు వ్యాధులును, సుఖ దుఃఖములును అనుభవించుచు వత్తురేగానీ, మరి వేరుగాదు.

ఈ విషయమును దెలిసికొనవలయునన్న ఈ గ్రంథమున "**సంచిత ప్రారబ్ద ఆగామి కర్మములు నశించినవెనుక మోక్షముబొందుట**" యను శీర్షికయందు గనుఁగొనవచ్చును. గర్భోత్పత్తిని గురించి యింత విశేషముగా వ్రాయడానికి కారణమేమనగా, ఈ గ్రంథమును చదువువారి యింట యేసమయమునందైనను స్త్రీలకు గర్భము కలిగినయెడల ఆ సమయమున రెండవ నెల మొదలు శిశువు జనించునంత వఱకును ఒక దినమైనను మరువక ఉదయ సాయంత్రముల యందు కాశ్మీర్ కుంకుమ పువ్వును సేవించుట కొరకే వ్రాయడమైనదని యెరుంగవలయును. కుంకుమపువ్వు రసమును మ్రింగినవెనుక, నోరు సువాసనగాను, మధురముగాను నుండును. కుంకుమ పువ్వు సేవించిన వెనుక యెంగిలిని ఉమ్మివేసి చూడవలయును. అప్పుడు ఆ ఎంగిలి బంగారు వన్నెవలె పసుపురంగుగా నుండును. ఈ కాశ్మీర్ కుంకుమ పువ్వు తేయాకు **(Tea)** వలె యుండి, తేయాకుకన్నను సన్నవి గాను, ఒకటిని యొకటి అంటక వేరువేరుగ రక్తమువలె యెరుపురంగు గలవిగా నుండును. ఇదియే, మొదటి తరగతి కుంకుమ పువ్వు అని తెలిసికొనుఁడు. దీని వెల అధికము. మరియొక విధమైన కుంకుమపువ్వు గలదు. అది వెంట్రుకవలె పొడుగుగాను, నారవలె నొకదాని కొకటి అంటుకొని పసుపురంగువలె నుండును. దీనిని నోటవేసి నమలినపుడు, సున్నపువాసనగాను, సున్నపుకారమువలె కొద్దికారముగాను యుండును. అన్ని అంగళ్ళయందును, ఈ చౌకరకపు కుంకుమపువ్వునే హెచ్చయిన కుంకుమపువ్వని చెప్పి విక్రయించుచున్నారు. హెచ్చుధరగల కాశ్మీర్ కుంకుమపువ్వునకు డబ్బధికమిచ్చికొనజాలరని తలచి తగ్గువెలగల కుంకుమ పువ్వునే హెచ్చైన కుంకుమపువ్వనిచెప్పి అమ్ముచువచ్చు చున్నారు. మరియు గర్భిణీస్త్రీలేకాక తక్కిన స్త్రీ పురుషులును, ప్రతిదినము ఉదయము సాయంత్రముల యందు కొంతయు, భోజనము చేసిన పిదప తాంబూలము వేయునపుడు కొంతయు కాశ్మీర్ కుంకుమపువ్వును తినుచువచ్చిన యెడల, యే శీతల వ్యాధులును నంటక ఉష్ణమును కలుగజేయును. ఇట్టి హెచ్చయిన కుంకుమపువ్వు వలయువారు ఈ గ్రంథమును విక్రయించుచున్న

శ్రీ సచ్చిదానందర్ కంపెనీవారికి ముందుగా, రూ.11-80 పంపినచో ఆ రూపాయలకు రావలసినంత కుంకుమపువ్వును రిజిష్టరుద్వారా పంపివేయుదురు. కాని, యిది వి.పి. మూలముగా పంపబడదు.

ఈ కుంకుమపువ్వును రప్పించి సేవించినవెనుక, పుట్టబోవు శిశువులను అనుభవములో మీరు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా జూడవచ్చును. తరువాత అన్ని కుటుంబములలోనుండు ఒక్కొక్క స్త్రీకి చెప్పి, వారలను గూడా అట్లే సేవించునట్లు చేయవలయును ఇట్లు సేవించుటవలన శరీరమునకు మిక్కిలి ఆరోగ్యమును, సుఖమును గలుగజేయుటేగాక, ఏ వ్యాధియును లేక సుఖజీవులై యుందురు సుమా!

కుంకుమపువ్వును సేవించినవెనుక ఉమ్మివేసినయెడల ఆ యెంగిలి బంగారు వన్నెవలె, పసుపురంగుగా నుండునని యింతకుముందు జెప్పియున్నాముగదా? ఆ యెంగిలి గుణమును గురించి యిప్పుడు జెప్పుదును వినుఁడుః-

ఉదయము, సాయంత్రములయందు పరగడుపున కుంకుమపువ్వును నమలి యెంగిలిని మ్రింగునపుడు, కుంకుమపువ్వు సత్తగు పసుపురంగుగల రసముః తల్లి ప్రేగునకు సంబంధించియుండు, గర్భకోశముననున్న శిశువుయొక్క మాడు (కపాలము) ద్వారా కుంకుమపువ్వు రసము దిగి శిశువుయొక్క శరీరములో నున్న సకల నాడులకును ప్రతిదినము ఉదయము, సాయంత్రములయందును పారుచుండుట వలన శిశువుయొక్క శరీరమంతయు పరిశుభ్రమై యెరుపురంగుకు మారి, తీట, గజ్జి మొదలగు వ్యాధులను రానివ్వక యుంచును. కనుక, గర్భిణీ స్త్రీలందరును ముట్టు నిలచిన రెండవనెల మొదల, శిశువు జనించువఱకును ప్రతి దినము తప్పక ఉదయ సాయంత్రములయందు పై జెప్పిన కాశ్మీర్ కుంకుమపువ్వును రప్పించి సేవించుచు రావలయును.

ఇట్లు, కుంకుమపువ్వును సేవించిన తరువాత పుట్టబోవు శిశువులను మీరు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁజూచి పిమ్మట ఒక్కొక్క కుటుంబములోన్ను అందరు స్త్రీలకును జెప్పి ఆ కుటుంబములోను కలుగబోవు శిశువులకును పై జెప్పిన రీతిగా నిచ్చుచు రమ్మని చెప్పవలయును. ఈ విషయమును గురించి యిదివరలో ముందు గూడా జెప్పియున్నాను.

గర్భకమలమున నిలిచియుండు శుక్ల శోణితములు వారము రోజుల వఱకును కొంత గుజ్జుగా కట్టియుండును. తరువాత ముద్దగా మారి; పక్షము దినములవఱకు నట్లే యుండును, అటువరువాత ప్రథమమాసమున గట్టిపిండ మగును. ద్వితీయ మాసమున శిరస్సు, మెదడు ఏర్పడును. తరువాత తృతీయ మాసమున పాణి పాదము లేర్పడును. చతుర్థమాసమున పొట్ట (కడుపు) యేర్పడును. పంచమ మాసమునందు వెన్నెముక ప్రక్కటెముక, రోమములు యేర్పడును. నేత్రములు, నాసికము, నోరు, కర్ణములు మొదలగు నవరంధ్రములును, షష్ఠమాసములో నేర్పడును. ఇట్లు ఏర్పడినవెనుక సప్తమాసమునందు, తల్లిబీల్చుశ్వాసతో జీవుడును చేరి శిశువుయొక్క హృదయకమలమున పోయిచేరును, జీవుడు గర్భములోపోయి చేరినవెంటనే, యా శిశువు తల్లిగర్భమున తిరుగును. అట్లు తిరుగుట జననికి దెలియవచ్చును. అప్పుడు తల్లికి గర్భములో బాధలేకుండుటకును గాను 'సూతి' యను పేరుగల యొకపేగు శిశువుకు జుట్టుకొనియుండును. ఇట్లుండినవెనుక

అష్టమ, నవమమాసములయందు ఆ శిశువునకు జ్ఞానమేర్పడును. ఇట్లేర్పడిన వెనుక, తనయొక్క పూర్వజన్మలను దలచి క్రిందఁజెప్పబోవురీతిని దుఃఖించు చున్నది. ఇందుకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 14 - శ్లో,4-ప్రమాణం.

సర్వయోనిషు కౌంతేయ! మూర్తయ స్సమ్భవన్తియాః
తాసాం బ్రహ్మ మహద్యోని రహం బీజప్రదః పితా.

"నానాయోని సహస్రాణి దృష్ట్వా చైవ తతోమయా
ఆహారా వివిధాభుక్తాః పీతాశ్చ వివిధాస్తనాః (అనుశ్రుతి)

ఓ అర్జునా! మావియనెడి సంచియందుండి జనించు మనుష్యులును, మృగములును, గ్రుడ్డునందుండి జనించు పక్షులు మొదలగునవియును, చెమట వలన నేర్పడు పేను మొదలగునవియును, నేలయందుండి పుట్టెడు కీటకములు మొదలగునవియును జనించుచున్నవి. వీటికన్నిఁటికిని జనకుఁడుగను ప్రకృతి యనెడి మాయజననిగను నేర్పడుచున్నాము. కనుక,

"స్థావరో లక్షవింశత్య జలజో నవలక్షః
క్రిమీణాం రుద్రసంఖ్యాశ్చ చాతుర్లక్షంతు మానవః
త్రింశల్లక్షం గవానాం చ పక్షిణాం దశలక్షః"

నీవిధముగ సృష్టింపఁబడు జీవరాశుల యొక్క సంఖ్యలను జెప్పుచున్నాము. స్థావరములు అనగా, వృక్షములు యిఱువది లక్షలు, జలజములు అనగా, నీటి యందు బుట్టునవి తొమ్మిది లక్షలు. క్రిములు అనగా, చిన్న చిన్న పురుగులు పదనొకండు లక్షలు, వేరువేరు జాతులగు మనుష్యులు నాలుగు లక్షలు, గోవులు మొదలగు నాలుగు కాళ్ళు గల జంతువులు ముప్పది లక్షలు. పక్షి జాతులు పది లక్షలు, మొదలగు యెనుబది నాలుగు లక్షలజీవరాసులను వివిధయోనుల యందు జననమందుచు, మరల మృతినొందుచు వచ్చునపుడెల్లను మాతృగర్భ మలమూత్ర మధ్యనుండి తనలోదాను, క్రింద జెప్పఁబోవురీతిని పూర్వజన్మములయొక్క చర్యలను దలఁచిదలఁచి ఈ క్రింది విధముగా విచారపడుచుండును.

"ఓ పరమాత్మా! ఏ కారణముచేతనో క్రిందటి పుట్టుక యందు నేను, కించిన్మాత్రమైనను సుకృత మొనర్పనైతిని. లోకమున నాకంటెను లోకానుభవము గలవారును, బుద్ధిశాలురును లేరని విఱ్ఱవీగితిని. ఇతరులు నన్నుఁజూచి పొగడవలయుననెడి తలంపుతో దానధర్మములు జేసితినేగాని, ఈశ్వరార్పణముగఁ జేయనైతిని. దుష్టప్రవర్తనుఁడనుగా నుంటినేగాని, పెద్దలు అది తగదని బోధించినను దానిని విననైతిని. మీదు మిక్కిలి వారలను పరిహసించితిని. స్త్రీలోలుఁడనై సంచరించి తిని. సతీసుతులను ప్రేమతోనుండ జూడనైతిని. కాని, ఒక సత్కార్యమును నిర్మల బుద్ధితోఁజేసి పుణ్యా మార్జింపకపోతిని. ఈశ్వర సంధానమును గాంచఁజాలకపోతిని. ఇఁకనైనను ఈ మలమూత్ర కోశమునందుండి వెలుఁవడిన వెనుక గురువును ఆశ్రయించి, వారి కటాక్షమును బొంది భగవధ్యాన తత్పరుఁడనై బ్రహ్మైక్యమును గాంచ ప్రయత్నించెదను" యని యీ విధమున దుఃఖించు నపుడు, నాగకూర్మ

క్రుకర దేవదత్త ధనంజయ యను ఐదు వాయువులలో ధనంజయమను వాయువు గర్భమునందుండెడి శిశువును బయటకు త్రోయు ననియు, మరల మరణము నొందిన శరీరమును గూడా వదలక, కాష్టమునకు శవమును గొనిపోవునంత వఱకును వాపును గలిగించి దుర్వాసనను పుట్టించు ననియు మునుపు యీ గ్రంథమునఁ జెప్పియున్నాము గదా? అటువలెనే, ధనంజయ వాయువు, తన బలమును యే విధముగాఁజూపి గర్భకోశము నందుండెడి శిశువును వెలుపలకు త్రోయుచున్నదో దాని రహస్యమును క్రింద వివరించి చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుండుసుమా!

కుమ్మరి, పచ్చి మన్నుతో భాండములను జేసియుంచినపుడు ఆ భాండము మీఁద వ్రేలును యుంచినచో, వ్రేలు దగిలినచోట గుంట యేర్పడును. అటువలెనే, గర్భకోశమునందున్న సంచిలో కట్టుబడియుండు శిశువు, పై జెప్పిన కుమ్మర భాండపు పచ్చి మన్నుతో సమానముగా, మిక్కిలి మృదువైయుండును.

ఇట్లుండిన వెనక శిశువు జనించునపుడు, సంచిలో గుండ్రముగాఁ జుట్టుకొని పిఱ్ఱలను పైకి లేవనెత్తియుండును. అప్పుడు, ఆ శిశువుయొక్క పిఱ్ఱలపై ధనంజయయను వాయువు తన బలముచే పైఁ జెప్పిన వీపు క్రిందను, పిఱ్ఱలకు పై భాగమునను ఊదబొడిచి బయట త్రోయును. ముందు పైఁజెప్పిన కుమ్మరి భాండమువలె పచ్చి మన్నుతో సమానముగానుండు ఆ శిశువుయొక్క వీపు క్రిందను, పిఱ్ఱలకు పై భాగమునను ధనంజయ వాయువు ఊదబొడిచి వెలుపలకు త్రోయుటవలన, శిశువుయొక్క పిఱ్ఱలకు పై భాగమున రెండు గుంటలు ఏర్పడును. దీనిని మీరు దెలిసికొనవలయునన్న యెడల మీ గృహమున ఆటలాడు చుండెడి ఒక సంవత్సరము లేక, రెండు మూడు నాలుగు సంవత్సరములు వయస్సుగల బాలురు, బాలికల యొక్క పిఱ్ఱలకు పై భాగమున ఆ గుంటలను జూచి తెలిసికొనుఁడు. ఈ గ్రంథమునఁ జెప్పియుండు ఒక్కొక్క విషయమును శ్రుతి, యుక్తి, అనుభవమునకు సరియై యుండును. గర్భకోశమునందు కట్టుబడి యుండెడి శిశువును పైఁ జెప్పిన రీతిగా ధనంజయ యనెడు వాయువు బయటకు త్రోయునపుడు ఆ శిశువు పూర్వ జ్ఞానముతో గర్భమునందుండుటచే, యోనిద్వారము మార్గముగా వచ్చుటకు మిక్కిలి భయముజెంది రెండు చేతులను జోడించి తన శిరస్సుపై నుంచి అయ్యో! నన్ను మాయా సంసారమనెడి సముద్రములో గొనిపోయి బడద్రోసెదవా యని శిశువు రెండు చేతులను జోడించి ఈశ్వరునికి దండము సమర్పించుచు తల్లి యోనియందుండి దండము సమర్పించుచు బయటకు వచ్చునది ఎదురుగా నుండు పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు సుమాః-

ఇది, మనుష్యులకేకాదు; సకల మృగజాతులకును కూడా పూర్వజ్ఞానము గలదు. అందువలన ఆ మృగములును ముందుండు రెండుకాళ్ళతో ఈశ్వరునికి దండము సమర్పించుచు బయటకు వచ్చుచున్నవి. దీనిని మీరు అనుభవమున ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁ జూడవచ్చును. ఇట్లు,



"జ్ఞానం తేజననం ప్రాప్తి ర్యోని మధ్యశ్చగచ్ఛతి
యోనిస్పర్శమాత్రేణ పూర్వజ్ఞానం వినశ్యతి"

శిశువు, మాతృగర్భమున నున్న కోశమునందుండి బయలు వెడలి భూమిపైఁ బడబోవునపుడు యోనిస్పర్శము తగులును, అనగా, వెలుపలిగాలి శిశువుపై తగులును. అట్లు తగిలినవెంటనే శిశువుయొక్క పూర్వజ్ఞానము నశించును. ఇట్లు పూర్వజ్ఞానము నశించి ప్రజ్ఞతప్పి యేడవకుండునపుడు స్త్రీలు జలము చేతనెత్తి శిశువు యొక్క ముఖమున చిలుకుదురు. ఇట్లు, ముఖమున చిలికినవెంటనే ఆ నీటి చల్లదనమునకు శిశువు ఉలికిపడి, ఒడలు విఱుచుకొని కాళ్ళు చేతులను జాడించుచు, క్వా! క్వా!! క్వా!!! యనుచు మిక్కిలి హీనస్వరముగ నేడ్చుచు, "క్వా" అను శబ్దమునకుఁ ఎక్కడ (Where) యని యర్థము. కావున, తనకుండిన పూర్వ జ్ఞానము యెక్కడయని ప్రశ్నించుచుండునపుడు దానికి సరియైన సమాధానము యెవరును చెప్పకున్నందున కొంతసేపు యేడ్చును. అటుపిమ్మట ఆ శిశువు, దిన క్రమముగ పెరుగుచు, బాల యౌవన కౌమార వార్థక్య దశల నందుచు, ఆయా దశలయందుగలుగు వికారములకు లోనగుచు, ఉండి నట ్లుండి హఠాత్తుగా నేదో యొకసమయమున, నెవ్వరికిని దెలియక శరీరములోనుండు జీవాత్మ లేచిపోవును. దీనినిబట్టి యేమి యేర్పడుచున్నదనగా, ఒక శుక్ల శోణితముల యొక్క బిందువు ఇట్లు శిశురూపముగామారి, ఈ మాయా ప్రపంచమున కొంతకాలము వఱకు నుండి మరల యది నశించుటను చూడగా, నొక ఐంద్రజాలికుని పనివలె దోచుచున్నది. ఇదియంతయు మాయాశక్తి కల్పించు భ్రాంతియేగాని మఱివేరుకాదు. మాయా భ్రాంతికి లోబడనివారు యీ ప్రపంచమున లేనేలేరు. అనగా, అందరును మాయకు లోబడినవారని యర్థము. మాయాభ్రాంతి లేనివారికి ఈ మాయాజగత్తే యుండనేరదు సుమా!



జీవిమాయచే కట్టుబడి భ్రమఁజెందుట



"మాయామయ మిదమఖిలంజగత్ జాయతే గచ్ఛతీతి ఇతి జగత్
ఇదం ప్రపంచం నాస్త్యేవనోత్పన్నం నోస్థితం జగత్
మాయాకార్యాదికంనాస్తి మాయానాస్తి భయంనహి
వంధ్యాకుమారవదనే భీతిశ్చేత్ అస్తీదంజగత్"

ఈ జగత్తంతయు మాయచే నిండియున్నది. ఇట్టి మాయాజగత్తు నాస్తియే గాని సత్యమైనదికాదు. దీనికి దృష్టాంతమేమనగా, స్త్రీ పురుషుల యొక్క జననములవలన యీ ప్రపంచము యేర్పడుచున్నది. మరల వారల మరణము వఱకును వారలకు దోచుచున్న ఈ ప్రపంచము మాయమైపోవుచున్నది. ఇట్లు, యెన్నిమారులు స్త్రీ పురుషులు జన్మించి మరల నశించుచున్నారో అన్ని మారులును ఈ ప్రపంచము దోచుచు మరల మరుగగుచుండును. ఐంద్ర జాలకుఁడు (గారడివిద్య చేయువాఁడు,) కనఁబఱచు కృత్రిమ వస్తువుల (నిజము కాని వస్తువుల) వలె, నీ ప్రపంచమును కృత్రిమమేను, అనగా, నిజమైనదికాదు. అయితే మాయవలన ఉన్నట్లు దోచుచున్నది. కావున, ఆ మాయను మనము జయించవలయును. ఈ మాయయొక్క ఉత్పత్తిస్థానమును గనుఁగొన వలయును. అది యెట్లనగా, మనస్సు యింద్రియములకు లోబడి నడచుచుం డును. ఈ మనస్సును జయింపవలయు నన్న, ఇంద్రియ నిగ్రహము నొనర్పవలయును. ఇందుకు దృష్టాంతము ఈ గ్రంథకర్త వలన ద్రవిడ భాషలో శ్రీకృష్ణార్జున సంవాద రూపముగా వ్రాయబడిన శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయం 2. శ్లో, 67 ఇచ్చుట ప్రమాణ ముగాఁ జెప్పుచున్నాము.

ఇంద్రియాణాం హి చరతాం యన్మనోఽను విధీయతే
త దస్య హరతి ప్రజ్ఞాం వాయు ర్నావ మివాంభసి.

ఏ యింద్రియముద్వారా మనస్సు ఒకవస్తువునందు ప్రవేశించునో, ఆ వస్తువుపై యిచ్ఛయేర్పడుచున్నది. మనస్సు యింద్రియములకు లోబడి, అవి చూపునట్టి చెడుత్రోవనే పోవుచుండును. ఎట్లనగా, నీటియందు నడుచుచున్న ఓడను వాయువు, అదిపోవుమార్గముగాఁ బోనివ్వక వేరు మార్గమునకు బలాత్కారముగాఁ ద్రిప్పుకొని పోవును. అట్లే, శుద్ధాత్మస్వరూపముగా నుండువాని బుద్ధిని వాని మనస్సు, వేరొక చోటునకుం గొనిపోవుచుండును. మరియు, అధ్యాయము 2, శ్లో॥ 60.

యతతో హ్యాపి కౌంతేయ! పురుషస్య విపశ్చితః
ఇంద్రియాణి ప్రమాథీని హరంతి ప్రసభం మనః.

కృష్ణుఁడుః- ఓ అర్జునా! జ్ఞానవంతుఁడైన పురుషుడు ఇంద్రియ నిగ్రహము కొఱకు యెంత ప్రయత్నము చేయుచున్నను. వానికి విషయాపేక్ష నశించనిచో, యింద్రియములను వాఁడు జయింపఁజాలఁడు. ఆ విషయాపేక్షయే యింద్రియములకు బలమైయున్నది. అట్టి బలముగల యింద్రియములకు, వాని మనస్సును చలింపఁజేయునంతటి శక్తిగలిగియున్నది. కావున ఆ యింద్రియములు, మనస్సును ఆత్మ యందుఁ జేరనివ్వక బలాఢ్యముగ లాగుచున్నవి.

అర్జునుఁడుః- ఇంద్రియములే యెక్కువ బలాఢ్యములై యున్నచో, యిట్టి యింద్రియములను జయించువా డెవఁడు.

కృష్ణుఁడుః- సామాన్యమగు మానవుని మనస్సును యింద్రియములు సులభముగా తనవైపున కీడ్చుకొన గలవు. కాని, జ్ఞానియైనవాఁడు తన మనస్సును, యింద్రియములకు లోఁబడకుండునటుల జేసికొనుటకై నిరంతరము ప్రయత్నము చేయుచుండును. కాన, అట్టివాని మనస్సునుకూడా యింద్రియములు బలవంతముగా విషయసుఖములవైపునకు ఈడ్చుచుండును. ఇందుకొక తార్కాణమును జెప్పెద వినుము.

పరుగెత్తుచుఁ బోవుచుండెడి యెడ్లబండియొక్క రెండు చక్రములలో ఒక్కొక్క చక్రమును నలువురు వెనుకకు ఈడ్చుచుండినచో, అప్పుడు ఆ యెడ్లు మునుపటివలె బండిని సులభముగా నీడ్చుకొనిపోలేక, మెడనుచాపి నాలుగు గిట్టలను భూమిపై నూదబొడిచి మిక్కిలి కష్టముతో నీడ్చుకొనిపోవును. అలాగే యింద్రియములను జయించవలయునని యిచ్ఛగలిగిన యోగియొక్కయో, లేక జ్ఞానియొక్కయో, మనస్సును, యింద్రియములు బలవంతముగా నీడ్చు చుండును.

అర్జునుడు :- జ్ఞానియొక్క మనస్సును, యింద్రియములు బలాత్కారముగా లాగుచుండినచో, అట్టిజ్ఞాని కొంతకాలమునకైనను ఆ యింద్రియములను జయించగలడా?

తాని సర్వాణి సంయమ్య యుక్త ఆసీత మత్పరః
వ శే హి యస్యేంద్రియాణి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా. అ. 2-శ్లో॥61

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! సందేహములేక జయింపఁగలఁడు. ఎట్లనగా, నీవు చెప్పిన జ్ఞాని వాని యింద్రియముల నన్నిఁటిని విషయ స్పర్శ లేకుండునట్లు అణచి వాని మనస్సును నాయందు నిలిపి తదేక ధ్యానముగా నుండును. అట్లుండిన వెనుక వాని యింద్రియములు, వానిని యేమియు చేయఁజాలవని యెఱుంగుము అట్లువాఁడు చేయనిచో వాని మనస్సును, యింద్రియములును వానికి వశము కాఁజాలవు. ఈ రెంటిని వశపఱచుకొనుటకు బుద్ధియే ముఖ్యకారణము.

అర్జునుఁడుః- అట్లయినచో, బుద్ధిని వశపఱచుకొను మార్గమెట్లో దానిని దెలిసికొనవలయును స్వామీ.

కృష్ణుఁడుః- దానిని దెలిపెదను, శ్రద్ధగ వినుము.

"ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవతు
బుద్ధింతు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహమేవచ
ఇంద్రియాణి హయానాహుః విషయాం స్తేషు గోచరాన్
ఆత్మేంద్రియ మనోయుక్తం భోక్తేత్యా హుర్మనీషణః"
"యస్త్వ విజ్ఞానవాన్ భవత్య యుక్తేన మనసా సదా
తస్యేంద్రియాణ్య వశ్యాని దుష్టాశ్వా ఇవసారథేః
యస్తు విజ్ఞానవాన్ భవతి యుక్తేన మనసా సదా
తస్యేంద్రియాణి వశ్యాని సదశ్వా ఇరసారథేః." **(కఠోపనిషత్తు)**

ఇంద్రియములే గుఱ్ఱములు. మనస్సే కళ్ళెము. బుద్ధియే రథసారధి. ఆత్మయే రథికుడు. శరీరమే రథము. పైవాటికన్నిఁటికిని ప్రభువగు గృహయజమాని అనగా, మనుష్యునియొక్క ఆత్మ, శరీరమనెడి రథములోఁ గూర్చుని యున్నాఁడని భావము. ఇంద్రియములనెడి గుఱ్ఱములు మిక్కిలి బలాఢ్యములుగానున్నను మనస్సు అను కళ్ళెమునకు ఇంద్రియములు స్వాధీనములైనచో, అప్పుడు సారథికి లోఁబడిన మంచి గుఱ్ఱమువలె ఇంద్రియములు అణగియుండును. ఇంద్రియములు అట్లు అణగియుండుట వలన వాని జ్ఞాననిష్ఠ నిర్విఘ్నముగా నెరవేఱును.

శ్లో॥ ఇంద్రియద్వారా సంగ్రాహ్యై గంధాద్యై రాత్మదేవతాం
స్వయంభక్త్యా సమారాధ్య జ్ఞాతుంసోయంమహ మఘః

ఇంద్రియములనెడి గుఱ్ఱములను వాటివాటి యిష్టానుసారముగా, దుర్వృత్తుల యందుఁ బోనివ్వక మరలించి ఆత్మనిష్ఠ చేయుటయే మహా యాగమనఁబడును. ఇంద్రియములు అయిదు. అవి ఎవ్వియనగా, చర్మము, కండ్లు, చెవులు నోరు, ముక్కు వీటిని స్వేచ్ఛా విహారమునకు వదలివేయక, దుర్వృత్తిని నణచి మనస్సును ఆత్మనిష్ఠయందు నిలుపవలయును.

పైఁ జెప్పిన పంచేంద్రియములలో నేత్రేంద్రియమును గురించి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము అదెట్లనగా, దేవాలయములో జరుగుచుండెడి మహోత్సవములకు వెళ్ళవలయునని కొందరు స్త్రీలు స్నానము చేసితలదువ్వి, కొందరు జడవేసి మరి కొందరు కొప్పుబెట్టి పుష్పములనుంచి, నొష్ట మంచి రంగు గల కుంకుమబొట్టును పెట్టి, పట్టుచీరెలు కాశిబుట్టాల చీరెలు మతాపు చీరెలు మొదలగు హెచ్చు ధరగల చీరలను గట్టి పట్టు రవికెలు కాశిరవికెలు మొదలైన పలురకములైన రవికలను దొడగి, తమకు ధరించుకొనుటకు, ఆభరణములు లేకయున్నచో, మరి యెక్కడ నుండియైనను దెప్పించి, చెవులు మెడ చేతులు కాళ్ళు మొదలగు స్థలములయందు ధరించి యిరుగు పొరుగుననుండెడి తన స్నేహితురాండ్రను గూడా అలంకరించుకొని రమ్మని చెప్పి తనతో గూడ దేవాలయమునకు బిలుచుకొని పోవును. దేవాలయమునకు వెళ్ళిన వెనుక అచ్చటనుండు కొలనులో (గుంటలో) పుక్కిలించి యుమ్మివేసి, చేతులు కాళ్ళు మొదలైనవి కడుగుకొని గుడి లోపలకు ప్రవేశించఁబోవునపుడు,

మార్గమున నడచుచుండెడి తక్కిన స్త్రీలనుజూచి, "లక్ష్మీ! అదిగో మతాపు రవికెను దొడిగి యున్నదే దానిని జూచితివా? అది కట్టియుండెడి మేఘువర్ణపు చీరెకును మతాపు రవికెకును యెంత బాగున్నదో చూడుము. ఇట్టి చీరెయు రవికెయు నేనుకూడా తీయవలయును. దాని నలుపు ముఖమునకు దగినట్లు రవ ముక్కు పుడకయు, రవ కమ్మలును ధరించి యుండుటవలన ఆమెయెంత ప్రకాశముగా నున్నదో చూడు" మని ఒక్కొక్క స్త్రీయును మరియొక స్త్రీని జూచి వేడుకగా మాట్లాడుటకొఱకే దేవాలయమునకు వెళ్ళుచున్నారేగాని, భక్తితో దేవుని దర్శించుటకు కాదు. ఇటు వలెనే పురుషులును స్నానముజేసి, విభూతిగాని, లేక శ్రీచూర్ణముగాని, నొష్టనుంచి, మంచి జలతారు పంచెగాని, లేక కంచి పట్టుపంచెగాని కట్టి, వివిధమలైన మంచి దుప్పటాలను గప్పి దేవాలయములో ప్రవేశించునపుడు తన స్నేహితునిఁజూచి "రఘునాధరావ్ అదిగో, యెరుపు కాశిబుట్టా చీరెనుగట్టి నెమలి యీకె రంగుగల రవికెను దొడిగి పోవుచున్నదే దానిని చూడుము. దాని నడుము బద్దవలె మిక్కిలి సన్నగాను, ముఖము గుండ్రముగాను, ముక్కు మిక్కిలి అందముగాను, కనుబొమ్మలు విల్లువలెను, కనుగ్రుడ్లు పాలువలె తెల్లగాను, దాని మధ్యనుండు నల్లగ్రుడ్లు, గురిగింజలోనుండు నలుపు వర్ణముగాను, తలవెండ్రుకలు మిక్కిలి నల్లగాను, పొడుగుగాను నున్నవి చూడుము. దీనిని భార్యగాఁ జేకొన్నవాని అదృష్టమే యదృష్టము. నేను జూచిన స్త్రీలలో నిదియే మిక్కిలి అందగత్తెగా నున్న"దని ఇట్లు ఒకరితొనొకరు స్త్రీ పురుషులను వర్ణించి మాట్లాడి మూలస్థానములోనుండు గుంపుకు భయపడి, మూలస్థానము లోపలకు పోక వెలుపలనేయుండి వేడుకగా మాట్లాడి కడపట తమతమ గృహములకు వెళ్ళి తాముగన్న అతిశయములను పరులతోఁ జెప్పుకొనుటయే విశేష ప్రసిద్ధిగా నున్నది. లోకమునందున్న పామరజనులు దైవభక్తిలేక అథోగతికి పాత్రులగు చున్నారు. మరికొందరు దేవాలయమునకు పోకయె ఎల్లప్పుడును వారి స్వంత వ్యాపారములను చేయుచు వృధా కాలమును గడపి చెడిపోవుచున్నారు. ఇట్టి పామరులకుగాను, దేవాలయములో మహోత్సవము జరుగు కాలమునందు దేవుని కెదురుగా మంచి మంచి వాద్యములను, నాట్యము చేయుభోగమువారిని నుంచిన యెడల, వానిమీఁదనుండు మోహము చేతనైనగాని దేవాలయమునకు వచ్చి దేవుని సేవించి ఒక క్షణమాత్రమైనను వారి మనస్సు భగవంతునియందైక్యమై యుండునని తలఁచి పూర్వీకపు పెద్దలు, నాట్యము చేయుభోగము వారిని, మంచి వాద్యములను దేవాలయములయందు నేర్పఱచిరి. అట్లు యేర్పఱచియు, జనులు దేవాలయమునకు వచ్చి భగవంతుని సేవింపక వారి మనస్సు, కన్నులు మొదలైనవియు, పైఁజెప్పిన దుర్విషయములలోనే పరుగెత్తుచుండును. కనుక నేత్రేంద్రియములు యే వస్తువులమీఁద పోయిబడి చూచుచున్నవో ఆ వస్తువులను, మనస్సు వద్దకు దెచ్చి చేర్పించుచున్నది. అప్పుడు మనస్సు ఆ వస్తువును గ్రహించి బొందవలయునని దుర్మార్గ విషయములలో బ్రవేశించి, పురుషుని నధోగతికి పాత్రునిగాఁ జేసి అనేక అనర్థములలోని కీడ్చుకొనిపోయి విడుచును. కనుక, ఎల్లవారును

నింద్రియ వ్యాపారములను నిలుపుదలఁజేసి ఆత్మనిష్ఠయందు మనస్సును ఐక్యము జేయుటయే అధ్వర (యజ్ఞ) మనఁబడునేకాని, నల్ల మేకలను జంపి హవిర్భాగమును దీసికొనుట యజ్ఞము కాఁజాలదు.

శ్రుతి॥ "ప్రాణేంద్రియా ద్యంతఃకరణ గుణాదేః పరతరం
సచ్చిదానందమయం నిత్యముక్త బ్రహ్మస్థానం పరమపదం
(నిరాలంబోపనిషత్తు)

ప్రాణపంచకములు, పంచ జ్ఞానేంద్రియములు అంతఃకరణ చతుష్టయములు మొదలగువాటికిని అతీతముగా నుండుట, ఆనంద స్వరూపుఁడే ఆత్మయైయున్నాఁడు. అట్టి ఆత్మతో మనస్సును నైక్యపఱచుటయే మోక్షమనఁబడును.

అసత్సంసార విషయ జనన సంసర్గ ఏవ నరకః సత్సం సర్గః స్వర్గః
(నిరాలంబోపనిషత్తు)

అసత్యమన సంసార విషయములోఁ జిక్కుకొని యుండుటయే నరకమనఁబడును. అట్లుగాక, పరమాత్మ విషయమును దెలిసికొని అందు ఐక్యమైపోవుటయే స్వర్గమనఁబడును.

శ్రుతి॥ "సచ్చిదానంద స్వరూపం జ్ఞాత్వా నందరూపాయాస్థితిః
నైవసుఖం అనాత్మా రూపవిషయ సంకల్పఏవ దుఃఖమ్."
(నిరాలంబోపనిషత్తు)

సచ్చిదానంద స్వరూపము దెలిసికొని దాని యానందములో మునిగి యుండుట కంటెను వేరు సుఖము లేదు. మాయా స్వరూపమైన విషయ సంకల్పముల యందు దగులుకొని యుండుట కంటెను వేరు దుఃఖము యేదియు లేదు. ఇందుకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 7-శ్లో 3-దృష్టాంతము.

మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చి ద్యతతి సిద్ధయే
యతతా మసి సిద్ధానాం కశ్చి న్మాం వేత్తి తత్వతః

సహస్ర సంఖ్యాకులలో నొకానొకఁడు మోక్షసిద్ధి కొఱకు ప్రయత్నించు చున్నాఁడు. అట్లు ప్రయత్నించిన వారలలో అనగా సిద్ధి యగువరకును ప్రయత్నము చేయువారలలో, వేయింట నొకఁడు మాత్రమే నా కలరూపును సరిగా నెరుంగు చున్నాఁడు. అట్లు యెరుంగువాఁడెవడో వానిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "యఏవం వేదాహం బ్రహ్మాస్మీతి స ఇదం సర్వంభవతి
తస్యేహ నదేతశ్చ సభూతా ఈశతే ఆత్మాహ్యేషాం
సభవతి అధ యోఽన్యాం దేవతా ముతాస్తేఽఽన్యోఽ
సావన్యోహ మస్మీతి న సవేద యధా పశురేవం సదేవానామితి."
(బృహదారణ్యోపనిషత్తు)

మనయందలి జీవాత్మయే పరబ్రహ్మమనియు, ఆ పరబ్రహ్మమే జీవాత్మ యనియు, జీవాత్మ పరబ్రహ్మముల రెంటికిని భేదములేదనియు, అంతను పరబ్రహ్మముచే నిండియున్నదనియు దలఁచి ఆత్మధ్యాన తత్పరుడై యెవఁడుండునో అట్టివానిని గని, బ్రహ్మేంద్రాది దేవతలు సహితము పరబ్రహ్మముగా భావించి వానిని సర్వదా విడువక వెంటనంటియుందురు.

"అయమాత్మా బ్రహ్మ" (మాండుక్యోపనిషత్తు)

మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములకు నెవ్వఁడు అతీతుఁడుగా నున్నాడో అట్టి అతీతుఁడే ఆత్మ, అట్టి ఆత్మయే పరబ్రహ్మము.

శ్రుతి॥"భూతేషు భూతేషు విచింత్యధీరాః
ప్రేత్యా స్మాల్లోకా దమృతా భవంతి." (కేనోపనిషత్తు)

సర్వభూతములయందును నిండియున్నవానిని యెవ్వఁడు యెరుంగునో అట్టివాడే జ్ఞాని. అట్టి జ్ఞానియే, భవరహితమైన సాయుజ్య పదవిని గాంచఁగలఁడు.

శ్రుతి॥"యధా పంచావతిష్ఠంతే జ్ఞానాని మనసా సహ
బుద్ధశ్చ నవిచేష్టేత తామాహుః పరమాంగతిం."

పంచేంద్రియములును, మనస్సును, బుద్ధియును, చలింపనివ్వక ఆత్మలోనే చేర్చియుండుటయే యుత్తమపదమని జ్ఞానులు చెప్పుదురు.

శ్రుతి॥"త్వమేవాహం నభేదోస్తి పూర్ణత్వాత్ పరమాత్మనః."
(మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

త్వం, అనగా, నీవు, అహం అనగా, నేను అని యర్థము. అనగా; సంపూర్ణ మగు పరమాత్మయే నేను. ఇందుకు దృష్టాంతము, శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 13-శ్లో, 27.

సమం సర్వేషు భూతేషు తిష్ఠంతం పరమేశ్వరం
వినశ్యత్స్వ వినశ్యంతం యః పశ్యతి స పశ్యతి.

సమస్త ప్రాణులయందును పరమేశ్వరుడుగాను, సాక్షి భూతముగాను నున్నట్టి ఆత్మను, పరమాత్మకు సమానమైన ఆకారము గలవానినిగాను, దేహాదులు నశించినను తాను మాత్రము నశింపని స్వభావముగలవాఁడుగాను నున్నాఁడని యెవ్వడు తెలిసికొనుచున్నాడో అట్టివాఁడు నన్ను గనుగొనుచున్నాఁడు, మరియు అధ్యాయ 12-శ్లో, 6-7.

యే తు సర్వాణి కర్మాణి మయి సన్న్యస్య మత్పరాః
అనన్యే నైవయోగేన మాం ధ్యాయన్త ఉపాసతే.
తేషామహం సముద్ధర్తా మృత్యుసంసారసాగరాత్
భవామి న చిరా త్పార్థ మయ్యావేశిత చేతసామ్

కృష్ణుఁడు:- అర్జునా! పరమాత్మయగు నాయందు, బుద్ధి నిలిపి దేహ యాత్రకు వలయు అనగా, ప్రపంచ వ్యవహారములకు కావలసిన కృషి మొదలగు నట్టియు, దేహధారణ కొఱకు చేయు అశనము అనగా, భోజనము మొదలైనవి యట్టియు, లౌకిక కర్మలను సంధ్యావందనాది వైదిక కర్మలను వదలి నన్నే ముఖ్య ప్రాప్యముగా (ఆధారునిగా) ఎంచి ప్రతిఫలమును గోఱక యోగనిష్ఠుఁడై యుండి నాకు ప్రియమైన ధ్యాన, అర్చన; ప్రణామస్తుతి కీర్తనాదులను నన్ను గురించి యెవ్వరు చేయుచు, నాయందు మనస్సును నిలిపి నన్ను నుపాసించు చున్నారో అట్టివారిని, సంసారమనెడి సముద్రమునందుండి త్వరితముగానే లేవనెత్తుదును. మరియు అధ్యాయము, 10 - శ్లో, 2.

న మే విదు స్సురగణాః ప్రభవం న మహర్షయః
అహ మాదిర్హితీ దేవానాం మహర్షీ ణాం చ సర్వశః.

అతీంద్రులైన దేవతలు, మహర్షులును గూడ నా ప్రభావమును నెఱుంగఁ జాలరు. ఎందువల్లననగా, వారియొక్క స్వరూపమునకును, జ్ఞాన శక్త్యాదులకును నేనే కారణభూతుఁడను. అనగా, వారలకు దేవత్వమును, దేవర్షిత్వమున కలుగు టకు వారు చేసికొన్న పుణ్యమును బట్టి జ్ఞానాదులను నేనే యిచ్చుచున్నాను. అట్టి పరిమిత జ్ఞానాదులుగల వీరు అపరిమేయమైన నాయొక్క స్వరూపమును ఉన్నది యున్నట్లు యెఱుంగఁజాలరు. కావున, ఓ పాఠకులారా! మాతృ గర్భమునందుండి ఉత్పత్తియై వచ్చిన మనమందరమును కాలమును వ్యర్థ పఱచక పైనుడివిన గీతాది మహద్వాక్యములను శ్రద్ధగా గ్రహించి, అందు దెలిపిన గూఢవిషయములను దెలిసికొని వాటిని మీ యనుభవమునకుఁ దెచ్చుకొని శాశ్వత సుఖ మనుభవింప మిమ్ముల గోరుచున్నాము సుమా!



వేదాంత రహస్యము

వేదాంతము యెట్టిదనగా, పరబ్రహ్మమును గూర్చి వివరించి చెప్పునది యును అవిద్యను అనగా, అజ్ఞానమును నశింపఁజేయునదియునై యున్నది. ఇందుకు ప్రమాణము.

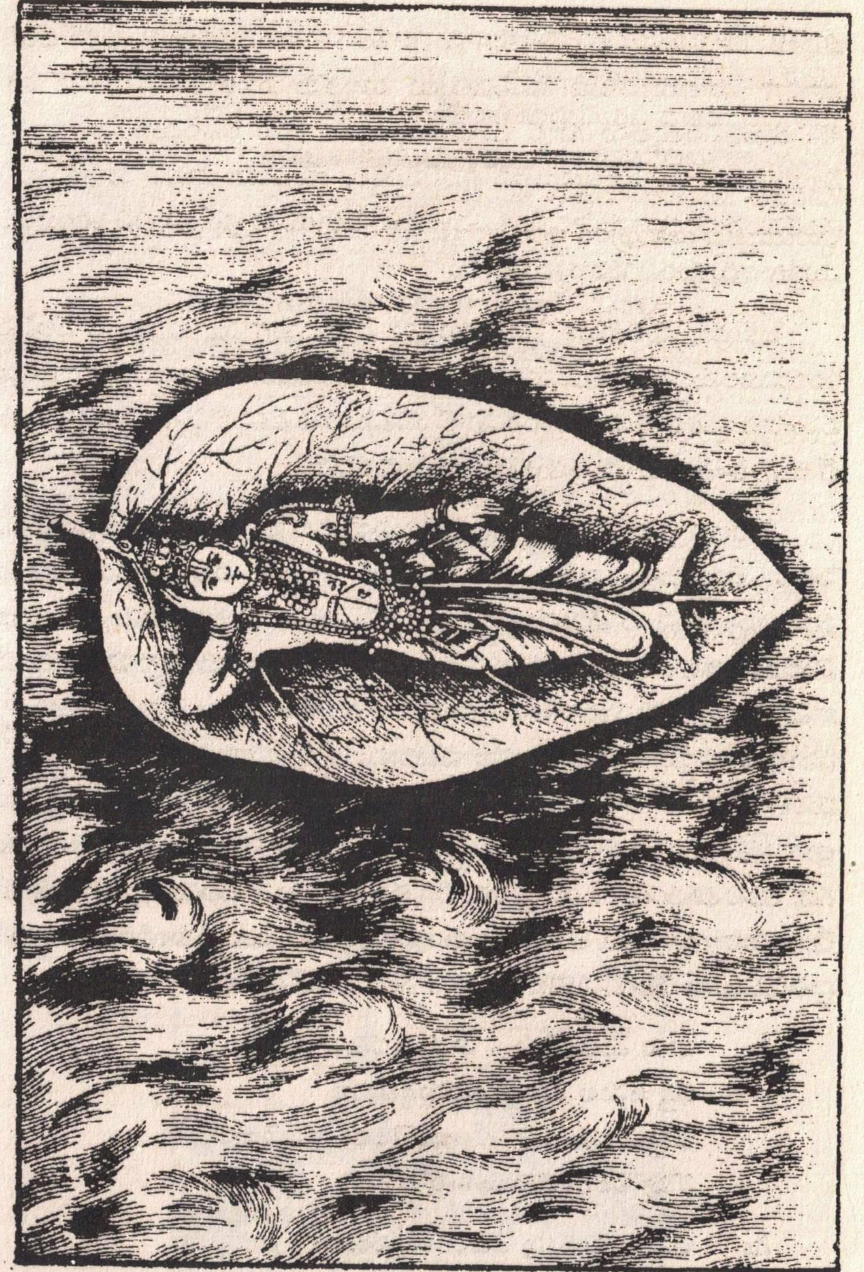
శ్లో॥ ఉపనీయ మహాత్మానం బ్రహ్మోపాస్తి ద్వయం తతః
విహంత్యవిద్యాం తజ్ఞాంచ తస్మాదుపనిషన్మతమ్.

ఈ వేదాంతములనే ఉపనిషత్తులనియు, వేద శిఖలనియుఁగూడ, జెప్పుదురు. ఇయ్యవి. చతుర్వేదములలో గల ముఖ్య సారాంశమని చెప్పుదురు. అందువలననే దీనికి వేదశిఖలని పేరు గలిగెను. ఈ వేదములు యుగాంతర మహా ప్రళయ కాలమున శ్రీ మహావిష్ణువు వటపత్రముపై క్షీరాబ్ధియందుఁ బవ్వళించియుండి,

శ్రుతి॥ నిశ్వాసభూతామీ విష్ణోర్జాతా వేదాస్సు విస్తరాః

అనురీతిని ముందు తాను సృష్టించఁబోవు ప్రపంచములో, జరుగవలసిన ధర్మముల నన్నింటిని తన నిశ్వాసమూలముగా వేదములను వెలుబఱచి యున్నారు. వటపత్రమున శయనించి యుండునది ☞ ఎదురుగా గల పటమునఁ జూడుఁడు.

ఈ వేదములు, ఋగ్ యుజు స్సామ అధర్వణములని నాలుగు విదములు గలవు. వీటిలో, ప్రతిభాగమునకును వేరువేరు శాఖలు గలవు. అవి యెవ్వియనగా, ఋగ్వేదమునకు యిరువది శాఖలు; యజుర్వేదమునకు నూటతొమ్మిది; సామవేదమునకు వెయ్యి; అధర్వణ వేదమునకు నేబది; మొత్తము వెయ్యిన్ని నూటయెనుబది శాఖలు గలవు. ఈ శాఖలలో నొక్కొక్క శాఖనుండి ముఖ్యములైన భాగములను అనగా, నరుఁడు జన్మరాహిత్యమునకు దెలిసికొన నవసరమగు వాటిని విడదీసి వాటికి ఉపనిషత్తులని నామమొసంగిరి. అయ్యవి యెవ్వియనగా, ఋగ్వేదమునుండి 21; యజుర్వేదము నుండి 109; సామవేదము నుండి 1,000; అధర్వణ వేదము నుండి 50; మొత్తము 1,180 ఉపనిషత్తులయ్యెను. ఈ వెయ్యిన్ని నూట యెనుబది ఉపనిషత్తుల జూడ మానవులకు ఆయుర్భాగము చాలకున్నందున,



శ్రీ మహావిష్ణువు సముద్రములో వటపత్రముపై బవ్వళించియుండుట.

జీవులు మోక్షమును బొందేటకుగాను కావలసిన ఉపనిషత్తులను పరిశోధించి చూడగా నూటయెనిమిది ఉపనిషత్తులు మాత్రమే ముఖ్యములని తీసికొనిరి. ఈ యుపనిషత్తులను గూడ చూచుటకు అవకాశము లేనందున మనస్సును నిలుపుటకుగాను, ముఖ్యములైన ఉపనిషత్తులు యేవియో వాటిని మాత్రము నీ గ్రంథమున సందర్భానుసారముగ నచ్చటచ్చట జేర్చియున్నాము. వాటిని పఠియించి ముక్తిగాంచుదురని నమ్ముచున్నాము.

ఒకఁడు, మరియొక గ్రామమునకు పోవుటకుగాను, తనకు కావలసిన పరికరములను ప్రయాణమునకు సిద్ధము జేసికొను విధమున, పరమపద ప్రయాణము ననుగూడ ప్రతివాఁడును వేదాంత మార్గోపదేశములను దెలిసికొని గురూ పదేశమును బొంది, ఈశ్వర ధ్యాన తత్పరుఁడై యుండవలెను.

మరణకాలమున "కృష్ణా" యని చెప్పినయెడల వాని జన్మరాహిత్యమగునని పెద్దలు జెప్పుదురు. కాని, మరణకాలమున కృష్ణునిఁ దలచనప్పుడు వాఁడు పడుచున్న వేదన చోటివ్వదు. చోటిచ్చినను, వాఁడు యెల్లప్పుడును కుటుంబ విషయములనే తలంచుచు వచ్చుచున్నందున ఆ కుటుంబము జ్ఞాపకము వచ్చునే గాని, కృష్ణుని నామస్మరణ అంత్యకాలమున రాఁజాలదు. అట్లు రావలయునన్న, నిప్పటినుండియే మరణ కాలము వఱకును కృష్ణుని ధ్యానించుచు వచ్చినచో, మరణకాలములో తాను ప్రజ్ఞ తప్పియున్నను, "అయ్యో! వీఁడు ఇన్ని సంవత్సరము లుగా నన్ను స్మరించుచుండి యిప్పుడు ప్రజ్ఞనుదప్పి నన్ను మఱచియున్నాఁడు గదా"యని భగవంతునికి వానిపై కృపగలిగి తన నామమును దలచునట్లు ఈశ్వరుఁడు చేయుచున్నాఁడు. కనుక, లోకమునం దుండువారెల్లరును యిప్పటినుండియే ఈశ్వరుని ప్రతిదినమును దలఁచి స్తుతిజేయుచు రావలయునని యెఱుంగ వలయును.

గీ॥ నాకు మేలుగోరు - నాభక్తుఁడగువాఁడు
భక్త జనుల కేను - బరమగతియు
భక్తుఁడెందు జనినఁ - బరతెంతు వెనువెంట
గోవు వెంటఁదగులు - కోడెభంగి.

గీ॥ తనువు మనువు విడిచి - తనయులఁ జుట్టాల
నాలివిడిచి సంప - దాళివిడిచి
నన్నెకాని యన్య - మన్నెఁడు నెఱుఁగని
వారి విడువ నెట్టి - వారినైన ॥ - పోతనామాత్యుఁడు.

పైఁ జెప్పిన వాక్యరీతిగాను, పద్యరీతిగాను నుండకయుండినచో, ప్రాణమును వదలుసమయమున బంధువులెల్లరును వానిచుట్టును జుట్టుకొని, రామా! కృష్ణా! గోవిందా! నారాయణా! యని చెప్పుమని యెంత బిగ్గరగ వాని చెవియొద్ద అఱచి చెప్పినను వాఁడు తన ప్రయాణ కాలమునం దుండుటవలన వీరు చెప్పు మంచి వాక్యములు వానిచెవి కెక్కఁజాలవు. కాని, కొంతవఱకు, వానియొక్క సంసార విషయమైన వ్యవహారములయందు మాత్రము వాని మనస్సు నిలిచియుండును.

శ్లో॥ మనసా భావ్యమానోహి దేహతాం యాతి దేహకః
దేహవాసనయా ముక్తో దేహధ ర్మైర్నలిప్యతే.

మరియు, నలువురు స్నేహితులతోఁజేరి వీరందరును నొకరినొకరు యెడ బాయక అత్యంత ప్రీతితో నుండుసమయమున అందెవ్వఁడేని నొకఁడు విశేషవ్యాధి గ్రస్తుఁడై పరుండినయెడల తక్కినమూవురును వానినిదలంచి చింతిం తురేగాని, వ్యాధి గ్రస్తుఁడు వాని స్నేహితులగు ముువ్వురిని దలంచక ప్రజ్ఞ తప్పియుండును. అప్పుడు, వాని కర్మానుసారముగా జీవుఁడు యేజన్మము నెత్తఁబోవుచున్నదో ఆ రూపమును వాని యెదుట చిత్రగుప్తపటములోఁ దోచున్నట్లు, తనలో అంతర్యామిగాను, సాక్షిమాత్రుఁడుగాను నుండునట్టి ఆత్మ దెచ్చివాఁడెత్తఁబోవు రూపమును నిలుపుచున్నాఁడు. అప్పుడు వాఁడు ఆ రూపమును జూచుచు ప్రాణమును వదలు చున్నాఁడు. ఇందుకు దృష్టాంతముగ, లక్షాధిపతియొకఁడు అశ్వజన్మము నెత్తఁబోవు విషయమును, జడభరతుఁడు జింకజన్మ మెత్తఁబోవు విషయమును నిందుఁ జెప్పియున్నాము. ఇప్పుడు శ్వాస ఆయుర్భాగముఁ జూపుటను గురించి చెప్పు చున్నాము.





శ్వాస ఆయుఃప్రమాణమును జూపుట

ఓ సోదరీ సోదరులారా!

మన ఆయుర్భాగము యింతయని నిర్ణయించి చెప్పశక్యముకాదు. ఎందువల్ల ననగా, మనము బయటవదలిన శ్వాసను మరల లోపలకు బీల్చెదమో లేదో యది మనకు తెలియరాదు. వదలిన శ్వాసను మరల బీల్చితేనే జీవించియుందుము గాని, అట్లు బీల్చనిచోఁ జచ్చిపోయినాఁడని యందుము. చచ్చిపోయినాఁడను పదమునకు అర్థమేమనగా; మన ముక్కు ద్వారముల యందు ఆడుచుండిన శ్వాసయనెడి సత్తు వెళ్ళిపోవునపుడు, వాని శరీరములోనున్న ప్రాణాది దశవిధ వాయువులును, వాని వెంబడే వెళ్ళుటయేగాక, కండ్లు ముక్కు నోరు చెవులు దేహచర్మములనెడి పంచేంద్రియములును, వాటితోగూడా వెళ్ళిపోవును. ఇంతియెగాక, తనకున్న ఆశాపాశలును వెళ్ళిపోవుట వలన జచ్చిపోయినాఁడని చెప్పుటకుం కారణమేర్పడెను. అనగా, తన దేహమునందున్న సత్తంతయు వెళ్ళిపోవుటచే, చచ్చిపోయినాఁడని చెప్పుటకు కారణమేర్పడెను. ఇదియే చచ్చిపోయెననుదాని యొక్క రహస్యార్థము. మనము బయటకువదలు శ్వాసను మరల లోపలకు బీల్చెదమనెడి నిశ్చయము లేదు. కనుక, బయట వదలిన శ్వాస యిదియే కడపటిశ్వాసయని నిశ్చయించు కోవలయునుగాని, ఆ శ్వాస మరల ముక్కు ద్వారములలో నెక్కుననెడి యాశ యెంత మాత్రమును నుంచరాదు. మనలోనున్న శ్వాసయనెడి 'సత్తు' వెళ్ళిపోవుట వలన 'చచ్చి' పోయినాఁడని చెప్పుటకు కారణమేర్పడెనని మరియొకమారు మీకుఁ దెలియచెప్పెదము సుమా! ఇందుకు దృష్టాంతము ద్రవిడభాషలో నున్న "నెంజరివిళక్క" మను శాస్త్ర ప్రమాణమును పద్యరూపకముగాఁజేసి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

సీ॥ పదునైదుశ్వాసముల్ - వదలు నిమేషమ్ము
కాలమ్ములో నిట్లె - గణనసేయ
నిరువదియొక్క వె-య్యియు నారునూరుల
శ్వాస లనుదినంబు - జచ్చుచుండె

నిట్టులాయుర్దాయ - మెల్ల వ్యర్థ మొనర్ప
నీశ్వరుదర్శించు - టెన్నడగును
కాన క్షణంబైన - మానక తనకుఁదా
నై నడిచెడి శ్వాస - యనెడిసర్ప

గీ॥ మల గుదస్థానమునుజేరు - నట్లొనర్పఁ
గలిగి వెన్నెముకకు మధ్య - గ్రాలుచుండు
నరమునందుండు సన్నర - న్ధ్రములగుండ
బ్రహ్మమునుజేర్చి కనుమ! ఈ - శ్వరుని మనస!

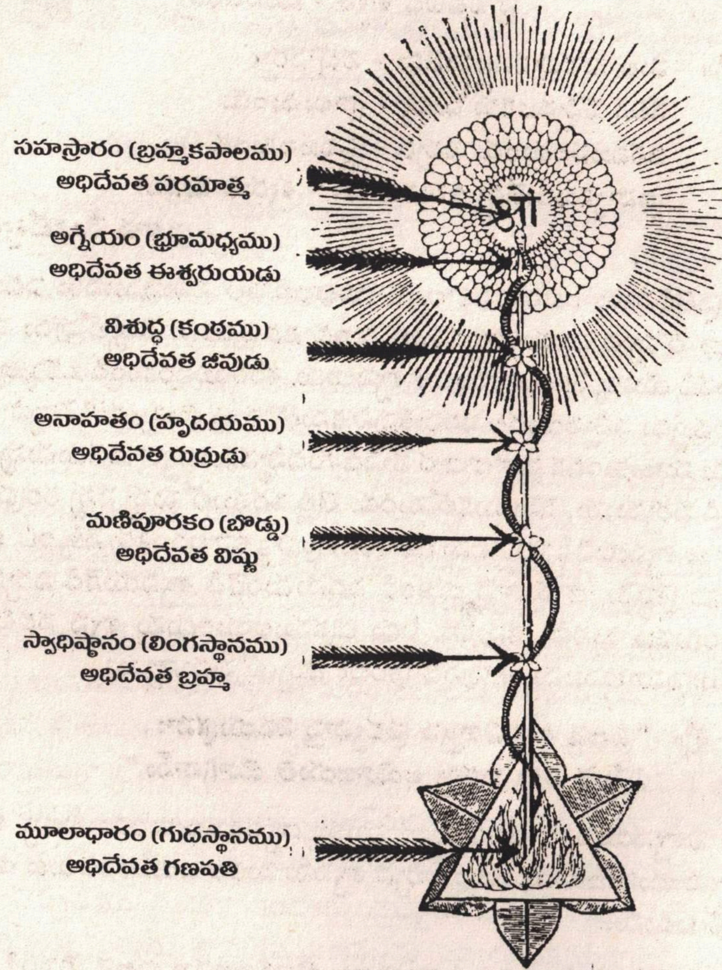
- ప్రతాప వేంకటేశ్వరకవి.

ప్రతిదినము యిరువదినాలుగు గంటలలోపల నిమిషమునకు పదునైదు శ్వాసలు చొప్పున ముక్కుద్వారముల గుండ నడచినడచి, చెల్లుబోవుచు వచ్చెడి యిరువది యొక్కవేట ఆరువందల శ్వాసలును, శరీరమునందుండి ఒక్కొక్కటిగా తెగి చచ్చుచు వచ్చినయెడల పరమశివుని కనుఁగొనుట యెన్నఁడు? రెప్పపాటంత సేపును నూఱకుండక మూలాధార మనెడి గుదస్థానముద్వారా నడచుచున్న శ్వాస యనెడి సర్పమును, వెన్నెముకలోనుండు తెల్ల నరములోనున్న సన్న రంధ్రముల ద్వారా ఆ శ్వాసయనెడి సర్పమును (ఊపిరిని) బ్రహ్మ కపాలమునకు నెక్కించి, అన్నిటి కంటెను శ్రేష్ఠమై, తానుతానై యుండి నడచుచుండెడి శ్వాసయనెడి సర్పమును నెఱుంగుము మనసా. కనుకన, ఏడు చక్రములయందును శ్వాస నడచి మన ఆయుఃప్రమాణమును జూపునది క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

శ్లో॥ "ప్రణష్ట శ్వాసనిశ్వాస ప్రధ్వహస్త విషయగ్రహః
నిశ్చేష్టో నిర్వి కారశ్చ లయోజయతి యోగినామ్."

నిశ్వాసయనగా, జీవరాసులు ముక్కుద్వారములయందు బీల్చు శ్వాసకు నిశ్వాస యనఁబడును. అట్లు బీల్చిన శ్వాసను మరల బయటవదలుట ఉచ్ఛ్వాస యనఁబడును.

పైఁజెప్పిన నిశ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసలు యోగబలము వలన నెవరికి నిలిచి పోవుచున్నవో అట్టివారికి, మాట్లాడుట వినఁబడదు. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములనెడి యే వ్యాపారములును ఉండవు. ఇట్లుండుటయే లయమని పెద్దలు చెప్పియున్నారు. ఇట్టిలయము, యోగాభ్యాసముజేసి సిద్ధిపొందినవారికి లభ్యమగునేకాని, తదితరులకు లభ్యము కాదు. ఈ నిశ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసలను 'హంస' యని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. ఈ 'హంస' యనెడి నిశ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసలు ప్రతి జీవరాసుల యందును, మూలాధార స్వాధిష్ఠాన మణిపూరక అనాహత



సప్త చక్రములయందును, శ్వాస తిరుగు పటము

విశుద్ధ ఆగ్నేయ సహస్రారములనెడి సప్త చక్రములయందును దిరుగుచు, ఆయా జీవరాసులయొక్క ఆయుః ప్రమాణమును చూపుచుండును. పైఁజెప్పిన మూలాధార స్వాధిష్ఠానాది సప్త చక్రములుండు పటము ఎదురుగా చూపఁబడి యున్నది చూడుఁడు. ఆ యేడు చక్రములయందును యేడు దేవతలున్నారు. ఆయా చక్రములయందున్న దేవతల యొక్క ఆకలిని చల్లార్చుటకుగాను, ప్రతిదినమును యిరువదియొక్కవేల ఆరువందల పర్యాయములు శ్వాస తిరుగుచు, ఆయా దేవతలయొక్క ఆకలిని చల్లార్చుచుండును. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

షట్శతం గణనాథస్య షట్సహస్రం ప్రజాపతేః
షట్సహస్రం మహావిష్ణోః షట్ సహస్రం మహేశ్వరః
సహస్రం జీవరూపస్య సహస్రం ఈశ్వరాత్మనః
సహస్రం గురురూపస్య ఏకంబుధ్యా ప్రకల్పయేత్."
సప్త చక్రములయందును ఆత్మ నిరూపణమునకు శ్రుతి ప్రమాణము.

✤ ✤ ✤

మూలాధారమునకు శ్రుతి

"ఆధారే బ్రహ్మచక్రం త్రిధావర్తం భగ మండలా కారం.
తత్రమూలకందః తత్రశక్తిం భావనాకారం ధ్యాయేత్
తత్రైవ సర్వకామేశ్వరీ పీఠం సర్వకామ ఫలప్రదం భవతి."

1. గుదస్థానము దీనికి మూలాధారమని చెప్పఁబడును. ఈ గుదస్థానమునకు అధిదేవత గణపతి. అనగా, విఘ్నేశ్వరుఁడు. అనగా, యే కార్యములును విఘ్నము కాకయుండు నటుల జేయునట్టివాఁడగుట వలన నితనికి విఘ్నేశ్వరుఁడను నామము గలిగెను. సకల జీవరాసులయొక్క గుదస్థానము నందు మొదటి దేవతగా నిలిచి శ్వాసను నడిపించుటవలన, నెవరెవరు యేయే పనులను ప్రారంభించుచున్నారో అప్పుడు మొట్టమొదట విఘ్నేశ్వరపూజను జేసి, పనిని ప్రారంభము చేయవలయునని పెద్దలు నిర్ణయించి యున్నారు. ఈ విఘ్నేశ్వరునికి ప్రాతః కాలమున 6-గంటలు మొదలు, 6-40, నిమిషముల వఱకును షట్శతము అనగా, ఆరువందల శ్వాసలు నడచును. అప్పుడు విఘ్నేశ్వరునికి ఆకలిదీరి, స్వాధిష్ఠానమునకు అనగా, లింగస్థానమునకుఁ బ్రవేశించును. సకల జీవరాసుల లింగముద్వారా పుట్టుటవలన దీనికి అధిదేవత బ్రహ్మ.

స్వాధిష్ఠానమునకు శ్రుతి

"ద్వితీయం స్వాధిష్ఠానచక్రం తన్మధ్యే పశ్చిమాభి
ముఖం లింగం ప్రవాళాంకుర సదృశం ధ్యాయేత్
తత్రైవ ఒడ్యాణపీఠనిలయం జగదాకర్షణం భవతి."

2. ఈ బ్రహ్మకు నుదయము 6 గంటలు 41-నిమిషములు మొదలు పగలు, 1-గంట 20-నిమిషములవఱకును, షట్ సహస్రం అనగా ఆరువేల శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు బ్రహ్మకు ఆకలిదీరి, మణిపూరకమునకు అనగా, నాభికి (బొడ్డుకు) ప్రవేశించును. ఈ బొడ్డువద్ద జలముండుటవలన దీనికి అధిదేవత విష్ణు. ఇతఁడు సకల జీవరాసులను రక్షించువాఁడు.

మణిపూరకమునకు శ్రుతి

"తృతీయం నాభిచక్రం పంచావర్తం సర్పవత్కుటిలా కారం
తన్మధ్యే కుండలినీశక్తి బాలార్కకోటి సదృశం ధ్యాయేత్
సామధ్యశక్తిః సర్వసిద్ధిదా భవతి"

3. ఈ విష్ణువునకు పగలు 1-గంట, 21-నిమిషములు మొదలు రాత్రి 8-గంటల వఱకును, షట్సహస్రం అనగా, ఆరువేల శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు విష్ణువుయొక్క ఆకలిదీరి, అనాహతమునకు అనగా, హృదయమునకు బ్రవేశించును. ఈ హృదయమునందు అగ్ని యుండుట వలన దీనికి అధిదేవత రుద్రుఁడు. ఇతఁడు, సకల వస్తువులను భస్మముచేయువాఁడు. కనుక, హృదయస్థానము నందుండి సకల జీవరాసులును భుజించునట్టి ఆహారములను భస్మము చేయు చున్నాఁడు.

అనాహతమునకు శృతి

"చతుర్థం హృదయాధారం అష్టదళకమలం అధోముఖం
తన్మధ్యే కర్ణికాయాం లింగాకారం జ్యోతిర్ధ్యాయేత్
సైవహంసకళా సర్వేంద్రియ వశ్యాభవతి.

4. ఈ రుద్రునికి రాత్రి, 8-గంటలు 1- నిమిషము మొదలు 2-గంటలు 40- నిమిషముల వఱకును షట్ సహస్రం అనగా, ఆరువేల శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు రుద్రునికి ఆకలితీరి, విశుద్ధమునకు అనగా, కంఠమునకు (కుత్తుకకు) ప్రవేశించును. దీనికి అధిదేవత జీవుఁడు. ఈ జీవుఁడు ఉదాన వాయువుతోఁజేరి, తిను వస్తువులను, త్రాగు జలములను లోపలకుఁ బోవునట్లు చేయును. మరియు

నిద్రపోవునపుడు ఆయా యింద్రియములను గాఢాంధకారములోఁ బడఁద్రోసి జాగ్రత్త వచ్చునపుడు ఆయా యింద్రియము లుండుస్థానమున మరల దెచ్చి నిలుపును.

విశుద్ధచక్రమునకు శ్రుతి

"పంచమం కంఠచక్రం చతురంగుళం తత్రవామే
చంద్రనాడీ ఇడా, పింగళా సూర్యనాడీ
తన్మధ్యే సుషుమ్నాంధ్యాయేత్
శైవ అనాహతకళా అనాహత సిద్ధిర్భవతి."

5. ఈ జీవునికి రాత్రి, 2-గంటలు 41-నిమిషములు మొదలు, 3-గంటలు 46-నిమిషములవఱకును సహస్రం అనగా, 1,000 (వెయ్యి) శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు జీవునికి ఆకలిదీరి, ఆగ్నేయమునకు అనగా, భ్రూమధ్యన బ్రవేశించును. దీనికి అధిదేవత ఈశ్వరుఁడు. ఇతఁడు, వారి వారి కర్మములకుఁ దగినట్లు, భక్తి యోగ జ్ఞానమార్గములను ఇచ్చువాఁడుగా నున్నందున భ్రూమధ్యనున్నాఁడని పెద్దలు చెప్పుదురు.

ఆగ్నేయచక్రమునకు శ్రుతి

"షష్ఠం భ్రూమధ్యచక్రం తత్ర అంగుష్ఠమాత్రం జ్ఞాననేత్రం
దీపశిఖాకారం ధ్యాయేత్ వాచా సిద్ధిర్భవతి."

6. ఈ యీశ్వరునకు రాత్రి 3-గంటలు 47-నిమిషములు మొదలు 4-గంటల 53 నిమిషముల వఱకును సహస్రం అనగా, 1,000 (వెయ్యి) శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు ఈశ్వరునికి ఆకలితీరి, సహస్రారమునకు అనగా, బ్రహ్మ కపాలమునకుఁ బ్రవేశించును. దీనికి అధిదేవత పరమాత్మ. ఇతఁడు జ్ఞానసిద్ధియైన జీవులందరిని తనయం దైక్యము జేసికొను వాఁడుగా నున్నందున అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైయుండు మూలస్థామగు బ్రహ్మ కపాలములోనికి వెళ్ళి నిలిచియున్నాఁడు.

సహస్రారమునకు శ్రుతి

"సప్తమం బ్రహ్మరంధ్రం నిర్వాణచక్రం సూచికాగ్ర భేద్యం
ధూమశిఖాకారం ధ్యాయేత్
తత్రజాలంధరపీఠం మోక్షప్రదం భవతి."

7. ఈ పరమాత్మకు తెల్లవారుజామున 4-గంటల 54-నిమిషములు మొదలు ఉదయము 5-గంటలవఱకును సహస్రం అనగా, 1,000 (వెయ్యి) శ్వాసలు

నడుచును. అప్పుడు పరమాత్మకు ఆకలి తీరును. పరమాత్మకు ఆకలి తీరిన వెంటనే మరల గుదస్థానమునందుఁగల విఘ్నేశ్వరునిక యొక్క ఆకలిని దీర్చుటకు గాను శ్వాస, గుద స్థానమునకు మరునాఁడుదయమున వచ్చి నడుచును. ఈ విధముగా ఏడు చక్రముల యందును శ్వాసనడిచి మన ఆయుర్భాగమును చూపుచున్నది.

గంటలను జూపునది గడియారము. జీవులయొక్క ఆయుర్భాగమును జూపునది. శ్వాస, యుగములను జూపునవి, దినములు వారములు సంవత్సరములే గాని మరివేరుకాదు. మరియు మనలోనున్న ఏడు చక్రములును, తిరుపతియొక్క యేడు కొండలుగాఁ జెప్పియున్నారు. ఏడవచక్రమగుసహస్రారమునందుండు పరమాత్మయే తిరుపతి ఏడవ కొండయందు శ్రీ వేంకటేశ్వర పెరుమాళ్ళుగా నున్నాఁడని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

అట్టి పరమాత్మ హంసరూపముగా అనగా, 'సోహం' అను మంత్రరూపముగా పిపీలికాది (అనగా, కంటికి గానరాని చిన్నపురుగు మొదలు) బ్రహ్మపర్యంతము నిండియున్నాఁడు. ఈ 'సోహం' అనునదే 'ఓం' అను తారకమంత్రము. ఎట్లనగా 'సో' అను మంత్రమునందు 'ఓ' అనెడి జీవాక్షరమును, 'హం' అను మంత్రము నందు '0' సున్నబిందు. ఈ రెండక్షరములును జేరి 'ఓం' అను శబ్దము పుట్టెను. ఇట్లు 'సోహం' అని శ్వాస తనకు తానుగనే జపించుచుండెడి మంత్రమును యోగులు కనిపెట్టి ఆ శ్వాసను ఖర్చుచేయక నిలిపియున్నందున వారలు కాలుని జయించి అనేక వేల సంవత్సరములు జీవించియున్నారని పెద్దలు వక్కాణింతురు. ఇట్టి రహస్యములను పురుషులు దెలిసికొనలేక వారివారి శ్వాసలను యెట్టెట్లు ఖర్చు చేయుచున్నారో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శ్వాస నష్టమగు విధము	బయట వెడలునది అంగుళములు	లోపల బ్రవేశించునది అంగుళములు	బయటనష్ట మగునది అంగుళములు
సాధారణముగా మాట్లాడునపుడు	12	8	4
నడచునపుడు	16	8	8
చేతిపనులు చేయునపుడు	20	10	10
వివాదపడునపుడు	24	12	12
నిద్రపోవునపుడు	48	30	18
పరుగెత్తునపుడు	54	27	27
సంభోగకాలమున	61	24	40

ఇట్లు, ప్రతిమనుజుఁడును ప్రతిదినము నలుబది, యేబది వేలుగ శ్వాసలను వ్యయపఱచినచో తన శతసంవత్సర పరిమితిని తప్పి అరుబది డెబ్బది సంవత్సరములు మాత్రమే జీవించియుండును. ప్రతిమనుష్యునకు శ్వాస, 21,600 - చొప్పుననే వ్యయపఱచుచుండినచో నూరు సంవత్సరములు జీవించి యుండఁ గలఁడు. 21,600లకు మించి శ్వాసను ఖర్చుచేయుచు వచ్చినచో ఆ ప్రాప్తిని ఆయుర్దాయము క్షీణింపఁజేయును. ఈ పరిమితికి అనగా 21,600కు, తక్కువగా శ్వాసను వదలునటు యోగాది సాధనములచేఁ బ్రయత్నించినచో తన ఆయుర్భాగ్యము తనవశమై యుండును.

అయ్యో, కొందరు తమ ఆయుర్భాగ్యమును, తమకు తెలియకనే వ్యర్థపఱచుకొనుచున్నారు వారలు యెవరెనిన్ని, యెట్లు ఆయుర్భాగమును వ్యర్థపఱచుకొనుచున్నారనిన్ని, క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడుః-

బంగారుపనిని జేయువారలలో, బంగారు వెండి మొదలగువాటిని మూసలో పెట్టి బొగ్గులను గప్పి కఱగించువాఁడు, ఊఁదుగొట్టమును నోటఁబెట్టి సుమారు ఆయా సరుకులకుఁ దగినట్లు పావు, అర, ముప్పావు లేక గంటసేపు వఱకును ఊఁది వాటిని కఱగించి పోతపోయుచున్నాఁడు. ఇట్లు, ప్రతిదినమును ఊఁదుచు లెక్కలేని శ్వాసలను ఖర్చుపెట్టుచు వచ్చుటవలన యిట్టి పురుషుఁడు నలుబది సంవత్సరములవఱకు మాత్రమే జీవించియుండును. మరియు,

నాటకములో విశేషముగా నెల్లప్పుడును రాగములను దీర్ఘముగా ఆలాపించుచు, స్టేజిలో విశేషముగా పాటలను పాడుచు, నర్తనముఁజేయుచు వచ్చువారలకు గూడా శ్వాస విశేషముగా ఖర్చుపడిపోవుటవలన నిట్టివారలను నలుబది సంవత్సరముల వఱకు మాత్రమే జీవించియుందురు.

ఇంతియెగాక, విశేషముగా నాగస్వరమును వాయించువారికికూడా శ్వాస అధికముగా ఖర్చుపడిపోవుటవలన నట్టివారును నలుబది సంవత్సరముల వఱకు మాత్రమే జీవించియుందురు.

పైఁజెప్పిన మూఁడు తరగతుల వారిలోను ముసలివారుగా నెవరైనను నున్నారా యని అన్ని దేశములయందును వెదకి పరీక్షించిచూడుఁడు. వీరిలో ముసలివారు యెవ్వరును నుండఁజాలరు. అట్లుగాక యుండినచో నలుబదియైదు సంవత్సరముల వఱకు మాత్రమే జీవించియుందురు. ఇట్టి రహస్యార్థము, పైఁజెప్పిన మూవురికిని తెలియరాదు. మన ఆయుర్భాగము శ్వాసయేగాని మరివేరుకాదు. కనుక ఈ గ్రంథమును చదువువారెల్లరును శ్వాసను అధికముగా

ఖర్చుపెట్టక, ప్రతిదినమును వారివారి శక్త్యానుసారముగా సేకరించుచు రావల యును అట్లు శ్వాసను సేకరించుచు వచ్చినచో అనేక సంవత్సరములు జీవించి యుందురని యెఱుంగవలయును సుమా.

ఒక్కొక్క పురుషుఁడును, అనేక కోటానుకోటి జన్మములుగా వారువారు చేయుచు వచ్చిన పుణ్యాపాపములకు తగినయట్లు, హెచ్చు తక్కువగా అనగా, గొప్ప ధనవంతుని యింటనో, నిరుపేదగా నుండువాని యింటనో పుట్టి వారివారి కర్మ విధుల చొప్పున యెన్ని దినములు జీవించి యుండవలయునో అన్ని దినములు మాత్రమే జీవించియుండి మృతి నొందుచున్నారు. ఎట్లనగా? వారు వారు చేసిన కర్మమునకుఁ దగినట్లు ఆయా తల్లి గర్భమునబుట్టి మూఁడు, ఐదు, పది నెలలవఱకును జీవించి యుండి మృతినొందుచున్నారు. కొందరు పది సంవత్సరములును, కొందరు యిరువది సంవత్సరములును, కొందరు ముప్పది సంవత్సరములును కొందరు ముప్పదియైదు సంవత్సరములును, కొందరు నలుబది, యేబది, అఱువది, డెబ్బది, ఎనుబది, ఎనుబదియైదు సంవత్సరములును జీవించి యుండి, మృతి నొందుట, యెల్లరును నెఱింగిన విషయమేకదా!

ఆది, సోమ, మంగళ, బుధ, గురు, శుక్ర, శని యనెడి యేడు వారములును, ఆ వారములవలన నెలలును, ఆ నెలలవలన సంవత్సరములును, ఆ సంవత్సర ముల వలన కృతయుగము, త్రేతాయుగము, ద్వాపరయుగము, కలియుగము అనెడి నాలుగు యుగములను జూపెట్టుటకుగాను పైఁజెప్పిన యేడువారములును నేర్పఱచి ఆ వారములద్వారా అన్ని కార్యములను నడిపించుచున్నారు. ఆది సోమ మొదలగు యేడు దినములయందును మంచి దినమనియు, చెడ్డదినమనియు లేనేలేవు. అన్నియు సమమైన దినములేను, కర్మమునకుగాను, యిది మంచి దినమనియు యిది చెడ్డదినమనియు త్యాజ్యమనియు సిద్ధయోగమనియు అమృతయోగమనియు మరణ యోగమనియు నిట్లు పలువిధములుగా నేర్పరచి యున్నారు. కాని, మరివేరుకాదు

పర్వత గుహలోనుండి తపస్సుజేయుచు నచ్చటనుండు, ఆకులను అలములను గడ్డలను భుజించి, అచటనున్న కొండనీరునుద్రాగి మనస్సును అటునిటు కదలనియ్యకుండునటులజేసి తపస్సు చేయుచుండెడి మహాత్ములకు, యిది యీ సంవత్సరము యీ నెల యీ వారము యీ తిథి యీ నక్షత్రము యీ తేదీ యనునది వారలకు యెంతమాత్రమును దెలియరాదు. వారలు శ్వాస బంధనచేసి, ఆయుః ప్రమాణమును యోగబలమువలన వృద్ధిఁజేసికొని, అనేక

వేల సంవత్సరముల వఱకును జీవించి బ్రహ్మానందసుఖమును అనుభవించుచు వచ్చుచున్నారని మనము పెద్దలమూలముగా వినియున్నాము. కనుక, మన ఆయుర్భాగము ముక్కుద్వారములయందు నడుచుచుండెడి శ్వాసయేగాని, సూర్యచంద్రాదులు దిరుగునట్టి దినములుకావు. వారువారు చేసిన కర్మమునకు దగినయట్లు ఆయా తల్లిగర్భమునఁబుట్టి మూఁడు, ఐదు, పది నెలలు మొదలు యెనుబదియైదు సంవత్సరములవఱకును జీవించియుండి మృతినొందు చున్నారని కదా ముందు చెప్పియుంటిమి. దాని రహస్యార్థమును నిప్పుడు క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ఏ జాతియందుగాని శిశువుపుట్టి వానివాని కర్మమునకుఁ దగినట్లు మూఁడు నెలలు జీవించియుండి మరణము నొందవలయునని బ్రహ్మదేవుఁడు నిర్ణయించి యున్నచో, ఆ మూఁడు నెలలవఱకును ఆడుచుండెడి పందొమ్మిదిలక్షల నలుబది నాలుగువేల శ్వాసలు, దివారాత్రులుగా రెప్పపాటంతయు అనగా, కండ్లనుమూసి తెఱచునంతవఱకును కూడా ఊఱకుండక, పందొమ్మిది లక్షల నలుబది నాలుగువేల శ్వాస లుండు నంతవఱకును యెడతెగక ఆడుచు కడపటవచ్చు శ్వాస తెగి ఆ శిశువు శరీరమును వదలి వెళ్ళిపోవుటవలన, అట్టి సమయమున ఆ శిశువుయొక్క జీవుఁడు వెళ్ళిపోవును.

ఏ జాతియందుగాని, శిశువుపుట్టి ఐదునెలలు జీవించియుండి మరము నొందవలయునని ప్రారబ్ధకర్మ ముండెనేని, శిశువుపుట్టిన వెంటనే ఆడు శ్వాస మొదలు ముప్పది రెండు లక్షల నలుబదివేలు శ్వాస లుండువఱకును ఆడుచు కడపట ఆ శిశువునకు రావలసిన వ్యాధి సంభవించి జీవుఁడు వెళ్ళిపోవును.

పది నెలలు జీవించియుండి మరణము నొందవలయునని ప్రారబ్ధకర్మ ముండెనేని, అరుబది నాలుగు లక్షల యెనుబదివేల శ్వాస లుండునంతవరకును జీవించి యుండి కడపట పారిపోవుచున్నాఁడు.

పది సంవత్సరములు జీవించియుండి మరణము నొందవలయునని కర్మముం డెనేని, యేడుకోట్ల డెబ్బదియేడు లక్షల అరుబదివేల శ్వాసలు యుండునంత వఱకును జీవించియుండి వెళ్ళిపోవుచున్నాఁడు.

ఇరువది సంవత్సరములు జీవించియుండి మృతినొందవలయునని కర్మముం డెనేని, పదునైదుకోట్ల యేబదియైదు లక్షల యిరువదివేల శ్వాసలుండునంత వఱకును జీవించియుండి ప్రాణమును విడుచుచున్నాఁడు.

ముప్పది సంవత్సరములు జీవించి యుండవలయునని కర్మముండెనేని,

యిరువదియేడుకోట్ల ముప్పదిరెండు లక్షల యెనుబదివేల శ్వాసలుండు నంతవఱకును జీవించియుండి చచ్చుచున్నాఁడు.

ముప్పదియైదు సంవత్సరములు జీవించియుండవలయునని కర్మముం డెనేని, యిరువదియేడుకోట్ల యిరువదియొక్క లక్షల అరువదివేల శ్వాసలు ఆడునంతవఱకును జీవించియుండి ఆత్మను విడుచుచున్నాఁడు.

నలుబది సంవత్సరములు జీవించి యుండవలయునని కర్మముండెనేని, ముప్పదియొక్కకోటి పదిలక్షల నలుబదివేల శ్వాసలు ఆడునంతవఱకును జీవించి యుండి ఆయువును విడుచుచున్నాఁడు.

ఏబది సంవత్సరములు జీవించియుండి చావవలయునని కర్మముండెనేని, ముప్పదియెనిమిదికోట్ల యెనుబది యెనిమిదిలక్షల శ్వాస లుండునంతవఱకును జీవించియుండి పరువిడుచున్నాఁడు.

అరువది సంవత్సరములు జీవించియుండి చావవలయునని కర్మముండెనేని, నలుబదియారుకోట్ల అరువదియైదు లక్షల అరువదివేల శ్వాసలుండువఱకును జీవించి యుండి తన గూడును వదలి లేచిపోవుచున్నాఁడు.

డెబ్బది సంవత్సరములు జీవించియుండి వెళ్ళిపోవలయుననెడి కర్మముం డెనేని, యేబది నాలుగుకోట్ల నలుబది మూఁడు లక్షల యిరువదివేల శ్వాసలాడు నంతవఱకును జీవించియుండి వెళ్ళిపోవుచున్నాఁడు.

ఎనుబది సంవత్సరములు జీవించియుండి మృతినొందవలుననెడి కర్మ ముండెనేని, అరువది రెండుకోట్ల యిరువది లక్షల యెనుబదివేల శ్వాసలుండు నంత వఱకును జీవించియుండి తన శరీరమును వదలి వేరైపోవుచున్నాఁడు.

ఎనుబదియైదు సంవత్సరములు జీవించియుండి మృతినొందవలయుననెడి కర్మముండెనేని, అరువదియారుకోట్ల తొమ్మిది లక్షల అరువదివేల శ్వాసలుండు నంతవఱకును జీవించియుండి మరల నేమియుఁజెప్పక కండ్లను మూయు చున్నాఁడు.

పైఁజెప్పిన శ్వాసయొక్క సంఖ్యా ప్రమాణము క్రింద చెప్పెదము వినుఁడు. నిమిషమునకు పదునైదు శ్వాసలు ఆడుచుండును. గంటకు అరువది నిమిషములు గనుక, అరువదియును పదునైదుచే హెచ్చించినచో, గంటకు తొమ్మిది వందల శ్వాసలునడుచును. దినమొక్కటికి యిరువది నాలుగు గంట లగుట వలన యిరువది నాలుగును, తొమ్మిదివందలచే హెచ్చించినచో, నిరువదియొక్కవేల

ఆరువందల శ్వాసలు ప్రతిదినమును నడుచుచుండును. కనుక, మూఁడు నెలల శిశువునకు దినములు తొంబైయగుచున్నవి. ఈ తొంబైయును, యిరువది యొక్కవేలు ఆరువందలచే హెచ్చించిన యెడల, పంతొమ్మిది లక్షల నలుబది నాలుగువేల శ్వాసలగుచున్నవని లెక్కనుబట్టి మూఁడునెలల శిశువుయొక్క ఆయుర్భాగమును చెప్పితిమి. ఇటువలెనే తక్కిన నెలలకును, సంవత్సరము లకును, లెక్కించి కడపట యెనుబది యైదు సంవత్సరములవఱకు ఆయు ర్భాగము చెప్పి ముగించితిమి. అది యెట్లనగా,

ఎనుబదియైదు సంవత్సరములకు దినములు, ముప్పదివేల ఆరువందలగు చున్నవి. కనుక, దినమొక్కటికి యిరువదియొక్కవేల ఆరువందల శ్వాసలు నడుచుచున్నది. గాన యిరువదియొక్కవేల ఆరువందల శ్వాసలను, ముప్పదివేల ఆరువందల దినములను హెచ్చించినచో అరుబది యారుకోట్ల తొమ్మిదిలక్షల అరువదివేల శ్వాస లగుచున్నవని గణించి చెప్పితిమి. ఇందుకు ప్రమాణము ద్రవిడభాష "నెంజరివిళక్కు" మను శాస్త్ర ప్రమాణమును పద్యరూపముగా జేసి ముందు జెప్పియున్నాము.

అయ్యా! వారి వారి కర్మలకుఁ దగినయట్లు, రావలసిన వ్యాధివచ్చి మృతి నొందుచున్నారని ముందు జెప్పియున్నాముగదా? దాని రహస్యమును నిప్పుడు విపులముగాఁ దెలియఁజెప్పెదము వినుండు.

కొందరు యేవ్యాధియు సంభవింపక అకస్మాత్తుగా ప్రాణము విడువవలయు నని వారలకు కర్మముండెనేని అటువలెనే ప్రాణమును విడుతురు. ఆ అగస్మాత్తైన మరణమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

ఒకఁడు యిరువదియైదు సంవత్సరములు, ఆరు నెలల పది దినములు పదునొకండు గంటలు యేబదియైదు నిమిషముల వఱకును జీవించియుండి సరీగా, యేబదియారవ నిమిషమునకు ఫలానిచోటున, రైలు పరువిడునపుడు ఆ సమయమున వీఁడు రైలు కడ్డముగాఁ బరువిడి, రైలుక్రిందబడి చక్రముల యందుఁ దగులుకొని, మరణము నొందవలయునని వానికి కర్మముండెనేని, అట్లే రైలు క్రిందఁబోయి పడి చచ్చును.

మరియొకఁడు, యిన్ని సంవత్సరములు యిన్ని నెలలు యిన్ని దినములు యిన్ని గంటలు యిన్ని నిమిషములవఱకును జీవించియుండి ఫలానిచోటున నడుచునపుడు, దారిలో యెత్తుగానుండు రాతియందు కాలిబొటనవ్రేలు తగిలి బోఁ అగిలఁబడి, నోట రక్తముగక్కి మరణము నొందవలయునని ప్రారబ్ధకర్మ ముండెనేని, ఆ కాలమున అట్లేపడి మృతినొందుచున్నాఁడు.

ఇంకొకఁడు, యిన్ని సంవత్సరములు యిన్ని నెలలు యిన్ని గంటలు యిన్ని నిమిషములవఱకును జీవించియుండి ఫలాని స్థలమున మోటార్ చక్రమునందుఁ దగులుకొని మృతినొంద వలయుననెడి కర్మముండెనేని అట్లే మోటార్ చక్రము నందుఁ దగులుకొని ప్రాణమును విడుచుచున్నాఁడు.

ఇట్లే, యింక ననేకులు సర్పముకఱచియు, కుంట, కోనేరు, ప్రవాహము మొదలగు వాటియందుఁ బడియు ఇంతియెగాక, మరియు ననేక విధ దుర్మరణ ముల వలన చావవలయుననెడి కర్మముండెనేని యట్లే జరుగును. కనుక, ఇఁక నెత్తఁబోవు జన్మములో మంచిగతిని పొందవలయునన్న యెడల, అబద్ధమును జెప్పక సత్యముగా నుండి పరుల సొత్తును తన సొత్తుగా భావించి వారల సొత్తును అపహరించరాదు. ఇంతియెగాక, ఒకఁడు తాను తన గ్రామములో గొప్ప పేరును వహించి పెద్ద మనుష్యుఁడని అనిపించుకొని యున్నప్పుడు, వాని చుట్టుప్రక్కల గ్రామమునందుండువారలలో ననేకులు ఒకరితో నొకరు కలహములను జేసికొని పైఁజెప్పిన పెద్ద మనుష్యునివద్దకు వెళ్ళి, వారి కలహములను పంచాయతుజేసి తీర్మాణించవలయునని వేడుకొనుటకద్దు. అప్పుడు, ఆ గ్రామమునకు పెద్దగా నుండు పురుషుఁడు వారి న్యాయ, అన్యాయములను విచారించి, న్యాయముగానే తీర్మానము చేయవలయును. కాని, అట్టి వారివద్ద డబ్బును లంచముగాఁ దీసికొన రాదు. అట్లు తీసికొన్నచో, నింకముందు పుట్టఁబోవు జన్మమున మిక్కిలి తక్కువ జన్మమును నెత్తి, త్రాగుటకు గంజియుఁ గట్టుటకు బట్టయులేక మిక్కిలి బీదస్థితిలోనుండి ప్రతిదినమును, పూటగడుపుటకు డబ్బులేక మిక్కిలి వ్యసనము తోను, హీనస్థితిలోను నుండవలసి వచ్చునుసుమా! ఈ జన్మములో లంచముగా డబ్బును దీయునపుడు మాత్రమే మిక్కిలి అల్ప సంతోషమును పొందుచున్నాఁడు. కాని, దీనియొక్క ఫలితమగు దుఃఖమును, మరుజన్మమునందు తప్పక అనుభవిం చఁబోవుచున్నాఁడని తెలిసికొనఁజాలక లంచమును తీయుచున్నాఁడు. కనుక లంచమును దీయునట్టి ఓ పురుష శ్రేష్ఠులారా! జాగ్రత, జాగ్రత! ఇదివరలో మీకు దెలియక లంచములను దీసియుండవచ్చును. కనుక, ఈ గ్రంథమును చదివి తెలివివచ్చిన వెనుక, నీ వాక్యమునే గురువాక్కుగాఁ దలఁచి యిఁకముందు లంచ మును తీయక న్యాయముగానే పంచాయతులనుజేసి వారలను సమాధానపఱచి పంపించితిరేని అప్పుడు మీరు మంచిపేరును, కీర్తియును వహించుటయేగాక దీని వలన మీర లింకముందు జన్మములోను యింతటికన్నను గొప్పస్థితియును, వహించియుందురు. కనుక, ఈ జన్మమున లంచము అనెడి నీ యెంగిలి యన్నమునకు ఆశపడ నవసరములేదు. లోకమునందు ఇట్లు లంచములను దీయువా రనేకులున్నారు. కనుక, నిఁకమీఁద నట్టి దుర్బుద్ధులను వదలిపెట్టి సత్యముగానే యుండవలయును. నేఁడో రేపో లేక పది సంవత్సరములకో చచ్చుట

నిశ్చయము. కనుక, నిట్టి పాపకార్యములను జేసి ఆ పాపములను మూట గట్టి శిరస్సున నుంచుకొని మరుజన్మమునకుగాను మోసికొనిపోయి ఆ జన్మ ములో, నెందుకు దుఃఖమనుభవింపవలయును? ఈ విధముగా డబ్బును సంపా దించి మీ యాలుబిడ్డలకు ఉంచిపోయినచో వారివలన మీ కేమైనా ఫలము గలుగఁ బోవుచున్నదా? వారివలన పాపములను సంపాదించుకొనుచున్నారేకాని పుణ్య మునునెంత మాత్రము సంపాదించుకొనఁజాలరు. కనుక, పైఁజెప్పినరీతిగా లంచము వగయిరాలను తీయక, పరస్త్రీ చింతనలేకయుండి మీరు ఆర్జించు ధనములో దానధర్మములను జేయుచు, ఆకలిఅని వచ్చినవారికి అన్నముఁబెట్టుచు ఈ గ్రంథమునందు ఉపదేశము జేసియుండు రహస్యార్థములను దెలిసికొని వాటిని సాధనముఁజేయుచు వచ్చితిరేని రాబోవు జన్మమున మంచిగతిని బొందుటకు ఆవంతయు సందేహము లేదుసుమా!

✣ ✣ ✣

కాశీక్షేత్రము - శరీరము

కాశీప్రయాగ శ్రీశైలము కంచి శ్రీకాళహస్తి యివియన్నియు శరీరమునందే యున్నవిగాని మరి యే దేశమునందును లేవని యెఱుంగవలయును. ఇందుకు ప్రమాణము.

శ్లో॥ "శ్రీశై లంతు శిరస్థానం ముఖం కేదార నామకం
వారణాసీతు భ్రూమధ్యం కుచస్థానంతు కాంచీస్యాత్
అయోధ్యా హృదయం చైవ దేహినాం పూరయోస్త్యధ్యా?
ఇడా భాగీరథీ గంగా పింగళా యమునానదీ
తయోర్మధ్య గతానాడీ సుషుమ్నాఖ్యా సరస్వతీ
ధ్యాన హ్రదే జ్ఞానజలే రాగద్వేష మలాపహే
యస్నాతి మానసేతీర్థే సయాతి పరమాంగతిం
కాశీక్షేత్రం శరీరం త్రిభువన జఠరే వ్యాపినీ జ్ఞానగంగా
భక్తిశ్రద్ధా గయేయం నిజగురుచరణ ధ్యానయోగః ప్రయాగః
విశ్వేగోఽయంతు రీయః సకలజనమనః సాక్షీభూతోఽంతరాత్మా
దేహే సర్వం మదీయే వసతి పునస్తర్థయాత్రః కిమస్తి
"సుషుమ్నాయాః స్థితం సర్వం దర్పణే వస్తుజాలవత్
తత్రస్థిత్వాతు జీవోఽసాదృశ్యం సర్వం పరిత్యజేత్
ప్రాసాదస్థో యాథాభూమ్యాం భూమ్యాంతు పరివేష్టితం
సర్వం సూక్ష్మతయాపశ్యేత్ తద్వన్మధ్యగతో జనః"

శరీరమే కాశీక్షేత్రము. ఇట్టి శరీరమువలనఁజేయునట్టి బ్రహ్మజ్ఞానమే కాశిగంగ. వీటికి కావలసిన శ్రద్ధలు గయ. గురువును నాశ్రయించి బ్రహ్మోపదేశమును బొందుట ప్రయాగ, విశ్వేశ్వరుఁడు ప్రత్యగాత్మ. ఇవియన్నియు మన శరీరములోనే యున్నవని, పై శ్లోకముయొక్క అర్థము. మరియు శ్లోకమేమి చెప్పుచున్నదనగా?

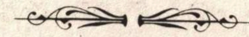
పరిశుద్ధమై అద్దమునందు అన్నియు నెట్లు శుభ్రముగాఁ గనఁబడుచున్నవో అటువలె యిడా పింగళ సుషుమ్నయను మూఁడు నాడులలోను సుషుమ్నయను నాడియందు సర్వమును స్వచ్ఛముగాఁ గానవచ్చును. జీవుఁడు యీ సుషుమ్నలోఁ గలసియుండుటవలన, మేడయొక్క చివరనున్నవాఁడు క్రింది పదార్థములనెల్లను మిక్కిలి సూక్ష్మముగా నెట్లు జూడఁగలడో అటువలెనే, జీవుఁడు సుషుమ్నానాడి కొనయందునిలిచి కనఁబడుచున్న పదార్థముల నన్నిఁటియందును అనగా సకలవిధ ఆశలయందును బద్ధుఁడై యుండుటవలన జననమరణాది దుఃఖములను ననుభవించ వలసి వచ్చుచున్నది.

హృదయమున నధోముఖముగా, అనగా తలక్రిందుగా, వ్రేలాడుచుండెడి కమలమునందు పరమేశ్వరుఁడు నివసించుచున్నాఁడు. అట్టి పరమేశ్వరుని, పైఁజెప్పిన జీవుఁడు యెప్పుడు పొందుచున్నాడో, అప్పుడు ఆనందస్వరూపుఁడగుచున్నాడు.

దేహము మొదలు, అండపిండ బ్రహ్మాండమంతయు, అగ్నియందుఁబుట్టిన రేణువులవలె పరబ్రహ్మమునందుండి పుట్టినవని తెలిసికొనలేక, దేహమే నేనని భ్రమపడి కర్మకాండలో మునిగి దృశ్యరూపమైన, కాశీ గయా ప్రయాగల యందు స్నానముఁజేసి ముక్తిఁ బొందు ననుచుఁ దలఁచుచున్నారు. కాని, కల్లుకుండను గంగలో ముంచి యెన్ని పర్యాయములు కడిగినను ఆ వాసన పోకుండునటుల, శుక్ల శోణిత సంబంధమువలనఁ గలిగిన దేహములోనున్న వాసన లనెడి మైలను కడిగి పోఁగొట్టక ఈ శరీర చర్మమును, నెన్నిసారులు కాశి గయా ప్రయాగలనెడి త్రివేణిలో ముంచి కడిగినను, మోక్షమును గాంచఁజాలరు. కనుక, పురుషుల యొక్క చిత్తమునందున్న మాలిన్యమును బోఁగొట్టి హంసమాత్రుఁడై యుండెనేని జనన మరణము లనెడి ప్రవాహమునందుండి తప్పించుకొనవచ్చును. కోతివలె పరిపరి విధములఁ బరువిడుచుండెడి మనస్సును, ఈశ్వరునియం దైక్యముఁజేసి, రాత్రులయందుఁ బరుండునపుడు పరమాత్మను స్తుతించి పరుండు విషయమును గురించి యిఁక క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.



పరమాత్మయగు నీశ్వరునికి, చెడ్డ తలంపులనెల్లను సమర్పించుట



శ్లో॥ సదామోహాటవ్యాం చరతి యువతీనాం కుచగిరౌ
నట త్యాశాశాఖా స్వటతి ఝుడితి స్వైర మభితం:
కపాలిన్! భిక్షో! మే హృదయకపి మత్యంత చపలం
దృఢం భక్త్యా బద్ధ్వా శివ! భవదధీనం కురు విభో!

మ॥ వలపుం గానల సంచరించు, యువతీ - వక్షోజ దుర్గంబులన్
సలుపున్ నాట్యము నిచ్చలున్ దుముకు నా - శాశాఖలం దెల్లచోఁ
జెలఁగున్ స్వేచ్ఛగఁ జంచలంబయిన మ - చ్చిత్తంపుఁ బెంగ్రోఁతి
నిస్తుల భక్తిచ్ఛల సూత్రబంధమున భి - క్షూ! దానిబంధింపుమీ.

అ॥ "ఏవ మీశ్వర ప్రీతిం సంప్రార్థ్య మమచిత్త చాంచల్యం పరిహృత్య మచ్చిత్తం త్వదధీనం కురుష్వేతి ప్రార్థయన్నాహ". "సదా మెహేతి భో విభో సర్వవ్యాపక భో శివ, సుఖస్వరూప భోః కపాలిన్ కపాలమస్యాస్తీతిత స్యసంబుద్ధిః భో భిక్షో హృదయ కపిం సదా సర్వదా మోహాటవ్యాం మోహః సంసారేచ్ఛా సైవాటవీ అరణ్యాం తస్యాం చరతి సంచరతి యువతీనాం నారీణాం కుచగిరౌ స్తన పర్వతే కుచావేవ గిరిఃతస్మిన్ నటతి నృత్యం కరోతి ఆశాశాఖాసు ఆశా ఏవపుత్ర దారాదిషు ప్రేమాణః తా ఏవశాఖాః విటపాః తా స్వటతి సంచరతి ఝుడితి శీఘ్రం అభితః."

"ఇత స్తతః స్వైరం స్వేచ్ఛా విహారం యథా తథా అటతి సంచరతి అత్యంత చపల మతిచపలం మే మమ హృదయకపిం హృదయమేవ కపిరితి రూపకం తంచిత్త వానరం దృఢం నితాంతం భక్త్యాఖ్యయా రజ్జ్వాబధ్వా చేష్టారహితంకృత్వా భవదధీనం త్వద్వశం కురు కురుష్వ సంసార నిమగ్నం మచ్చిత్తం సత్వదేక శరణం కుర్వితి తాత్పర్యమ్" (శివానంద లహరి) ఇది శ్రీ శంకరాచార్యులవారు చెప్పినది.

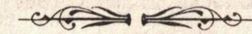
టీ. కపాలిన్ = (బహ్మ కపాలమును చేత నుంచుకొన్నవా(డవును, విభో = సర్వ వ్యాపకు(డవును, శివ = ఆనంద స్వరూపు(డవును, భిక్షో = ఆదిభిక్షుకుడుగను నుండు దేవా, సదా = ఎల్లప్పుడును, మే = నాయొక్క, హృదయకపిం = మనస్సనెడు కో(తి, మోహాటవ్యాం = సంసారవాంఛ యను మహారణ్యమునందు, చరతి = సంచరించుచున్నది. యువతీనాం = జవ్వనుల యొక్క ((స్త్రీలయొక్క) కుచగిరౌ = స్తనములనెడి పర్వతములందు, నటతి = ఆటలాడుచున్నది. ఆశాశాఖాసు = దారాపు(త్రాదుల యందలి (పేమయను కొమ్మలయందు, అటతి = దుముకు లాడుచున్నది. ఝటితి = శీ(ఘ్రముగా, అభితః = నలు వంకలను, అటతి = పరువిడుచున్నది. అత్యంత చపలం = మిక్కిలి చంచలమైన, మే = నా యొక్క, హృదయకపిం = మనస్సు అనెడి కో(తిని, దృఢం = గట్టిగా, భక్త్యా = భక్తి యనెడు (త్రాటితో, బద్ధ్వా = కట్టి, భవదధీనం = నీ వశముగా, కురు = చేసికొనుము.

తా. (బహ్మకపాలమును చేత నుంచుకొని యున్నవా(డవును, సర్వ వ్యాపకు(డవును, ఆనందస్వరూపు(డవును, ఆదిభిక్షుకు(డుగను నుండు దేవా ఎల్లప్పుడును, నా యొక్క మనస్సు అనెడి కో(తి, సంసార వాంఛయను మహా అరణ్యమునందు సంచరించుచున్నది. ఇంతియెగాక, (స్త్రీలయొక్క స్తనములనెడు పర్వతముల యందు ఆటలాడుచు, దారాపు(త్రాదులయందలి (పేమయను కొమ్మలమీ(దుగ దుముకుచున్నది. మరియు, అతి శీ(ఘ్రముగా నలువంకలను బరువిడుచున్నది. ఇట్లు, మిక్కిలి చంచలము గల నా యొక్క మనస్సు అనెడు కో(తిని, గట్టిగా భక్తి యనెడు (త్రాటితో గట్టి నీ వశముగా జేసికొనుము. ఇట్లు నా మనస్సనెడి కో(తిని నీ వశము జేసికొని నన్ను భవబంధము నందుండి విముక్తునిగా(జేయుము దేవా!





రాత్రులయందు పరుండునపుడు భగవధ్యానము(జేసి పరుండుట



పగలంతయు నేదియో యొక వ్యాపారమును జేసి భోజనాదికములకు(గావలసిన సొమ్మును సంపాదించుకొని దాని వలన సుఖ జీవనము చేయుచుండెడు వారు. పగటిపూటలయందు ఈశ్వరధ్యాన మొనర్చుటకు సమయము లేకున్నను, రా(త్రి భోజనమై పరుండ(బోవు సమయముననైనను వృథా మాటలతో (ప్రొద్దుపుచ్చక ఈశ్వర ధ్యానమునుజేయుట ముఖ్యము. ఇహలోక సౌఖ్యములయందే కాలమంతయు వ్యయపఱచి, పరలోక సౌఖ్యమనునదియు, దానియొక్క విలువయు(దెలిసి కొన(జాలక, నరక కూపమున(బడవలసినవా రగుదురు సుమా. కావున మీరలు ఉద్యోగ వ్యాపారములయందుండు వేళలయందు(దప్ప, తక్కిన వేళలయందును, రా(త్రుల యందు(బరుండ(బోవు సమయమునను, నిర్మల మనస్కులైయుండి, యేదియో యొక ఈశ్వరధ్యానము(జేయవలయును. శయనించునపుడు పాఠకులు పఠించు నిమిత్తము ఒక పద్యమును నీశ్వర స్తుతిగా(జెప్పియున్నాము. దీనినైనను లేక, దీని (క్రింద(జెప్పియుండు వచనమునైనను పఠియించి పరుండినచో నాయా దినముల(జేయుచు వచ్చెడి పుణ్య పాపములు మిమ్మంటక ఈశ్వరుని(జేరును. అట్లు చేరుటవలన మఱుజన్మమున మీకు మంచి గతి గలుగును.

సీ. నిఖిలవస్తువులందు - నిండియుండు ఘనుండ!
జీవులకాత్మయై - చెల(గువా(డ
ఓ పరంధామా! నే - నొగి మేల్కొనినదాది
తిరిగి యిచ్చట(జేరు - వఱకు నే(డు
నలినాక్ష! నావాఙ్మ - నః కాయములచేత
నెఱి(గి యెఱుంగక - నెరసినట్టి
సుకృతదుష్కృతముల - నకలంకరూప! నీ
కర్పణసేయుదు - నఘవిదారి!

గీ॥ ఇపుడు నిద్రింతు నిన్ను నా - యెదను నిల్పి;
తిరిగి మేల్కొన్నతఱిని స-త్కృతులఁజేయ
బుద్ధినాకిచ్చి కిల్బిషం-బుల నడంచి
నన్ను నీసన్నిధికిఁ జేర్ప - సన్నుతింతు.

-క. కోదండరామయ్య.

రాత్రులయందు భోజనముచేసిపరుండునపుడు క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిగా ఈశ్వరుని స్తుతిజేసి తదుపరి పరుండి నిద్ర పోవలయును.

"సకల వస్తువులయందు నిండి, జీవులకు ఆత్మమైయుండు ఓ పరంధామా! నేఁడు నిద్రనుండి లేచినది మొదలు మరల ఇప్పుడు నిద్రపోవుటకుగాను పరుండ పడకపైఁ గూర్చున్నంత వఱకును, కాళ్ళతోను, చేతులతోను మనస్సుతోను వాక్కుతోను నేను దెలిసియు దెలియకయు చేసిన పుణ్య పాపములనంతయు నీకు సమర్పించితిని. నేను యిప్పుడు నిన్ను స్తుతిజేసి ముగించిన వెనుక నిద్రింతును... ఇట్లు నిద్రించి మేల్కొనినది మొదలు మరల రేపురాత్రి పరుండి నిద్రపోవునంత వఱకును సత్కార్యములనే చేయునట్లు నాకు బుద్ధి నొసంగి నేఁజేసిన పాపముల నెల్లను హరింపఁజేసి నన్ను నీ సన్నిధిలోఁ జేర్పవలయును. ఓ పరంధామా! అనాథ రక్షకా! ఆపద్భాంధవా! నన్ను రక్షింపుము, రక్షింపుము దేవా."

యని, పైఁజెప్పినరీతిగా పడకపైఁ గూర్చుండి, రెండు చేతులను జోడించి కన్నులను మూసి, యీవిధముగా నీశ్వరుని స్తుతిజేసి ముగించినవెనుక, మరల మనస్సును చెడ్డతలంపుల వైపునకుఁ బోనియ్యక క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రెండు మంత్రములను జేర్చి జపించుచు నిద్రపోవలయును అది యెట్లనగా, యెడమచేతివైపునఁ బరుండి శ్వాసలోపలకుఁ బీల్చునపుడు ఆ శ్వాసతో 'సో' అను మంత్రమును చేర్చి లోపలకు బీల్చి మరల శ్వాసను వెలుపలకు వదలునపుడు, ఆ శ్వాసతో 'హం' అను మంత్రములను జేర్చి వదలవలయును. ఇట్లు ప్రతి శ్వాసందును యీ రెండు మంత్రములనుజేర్చి జపించుచు అట్లే నిద్రపోవలయును. అప్పుడు మీమనస్సు యెచటకును బయలువెడలక మంత్రమును జపించుచుండి బహు శీఘ్రము లోనే నిద్రపట్టును. ఇట్లు నిద్రపోతిరేని మీకు యే దుస్స్వప్నములును అనగా, యే చెడ్డకలలును రాఁజాలవు. దీని యనుభవమును మీరు ప్రత్యక్షముగా మీ స్వానుభవమునఁ జూడ వచ్చును. ఇదియే ఉపదేశములయొక్క రహస్యార్థము. ఇట్టి రహస్యార్థమును మీకు యీ గ్రంథమూలముగాఁ దెలిపియున్నాము సుమా!



లక్షాధిపతి అశ్వజన్మ మెత్తఁబోవుట



మోక్షాపేక్షగలవారు అనుష్ఠించుటకు రెండు మార్గములను దెలిపియున్నాము. అవి కర్మకాండయనియు, జ్ఞానకాండయనియుఁ జెప్పఁబడును. కర్మకాండ నొనర్చి సిద్ధి పొందినయెడల రాఁబోవు జన్మమున నుత్తమజన్మ మెత్తుటకు హేతువగును. అట్లు 'కొన్ని జన్మము లెత్తిననేగాని మోక్షమును గాంచఁజాలరు. జ్ఞానకాండమును నవలంబించి సిద్ధిపొందిన యెడల, నీ జన్మాంతమునందే మోక్షప్రాప్తి గలుగుటకు సందేహము లేదు. కావున నీరెంటిలో జ్ఞానకాండమే యుత్తమమైనదని తెలిసికొన వలయును. కనుక ఇప్పుడు, మనస్సుయొక్క స్వభావమును గురించి చెప్పబోవు చున్నాము. ఇందుకు పైంగలోపనిషత్తు ప్రమాణము

శ్రుతి॥ "మనసో హ్యున్మనీభావే ద్వైతం నైవోపలభ్యతే
యదా యాత్యున్మనీభావ స్తదా తత్పరమం పదం."

మనస్సు, అజ్ఞానమనెడి చీకటిలో మునిగియున్నందున, జీవాత్మయే పరమాత్మ యంశమని తెలిసికొనలేక, తనకంటెను వేరుగానున్న భార్యాపుత్రాదులను, ధనధాన్య పశు గృహ క్షేత్రారామాదులును, వస్తువాహనాదులను తనవి యనియు, శరీరమే తాననియు భ్రమపడునట్లు యీ మాయా మనస్సు చేయుచున్నది. కావున, నిట్టి మాయామనస్సును బంధించి, పరబ్రహ్మధ్యాన నిష్ఠయందు నిలుచునట్లు జేసినచో, పైఁ జెప్పినవన్నియు నాశమై బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము సిద్ధించు. మరియు,

శ్రుతి॥ సుషుప్తౌ సుఖమాత్రాయాం భేదః కేనావలోకితః
చిత్తమూలో వికల్పోయం చిత్తాభావే న కశ్చన
అతశ్చిత్తం సమాధేహి ప్రత్యగ్రూపే పరాత్మని"

(అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

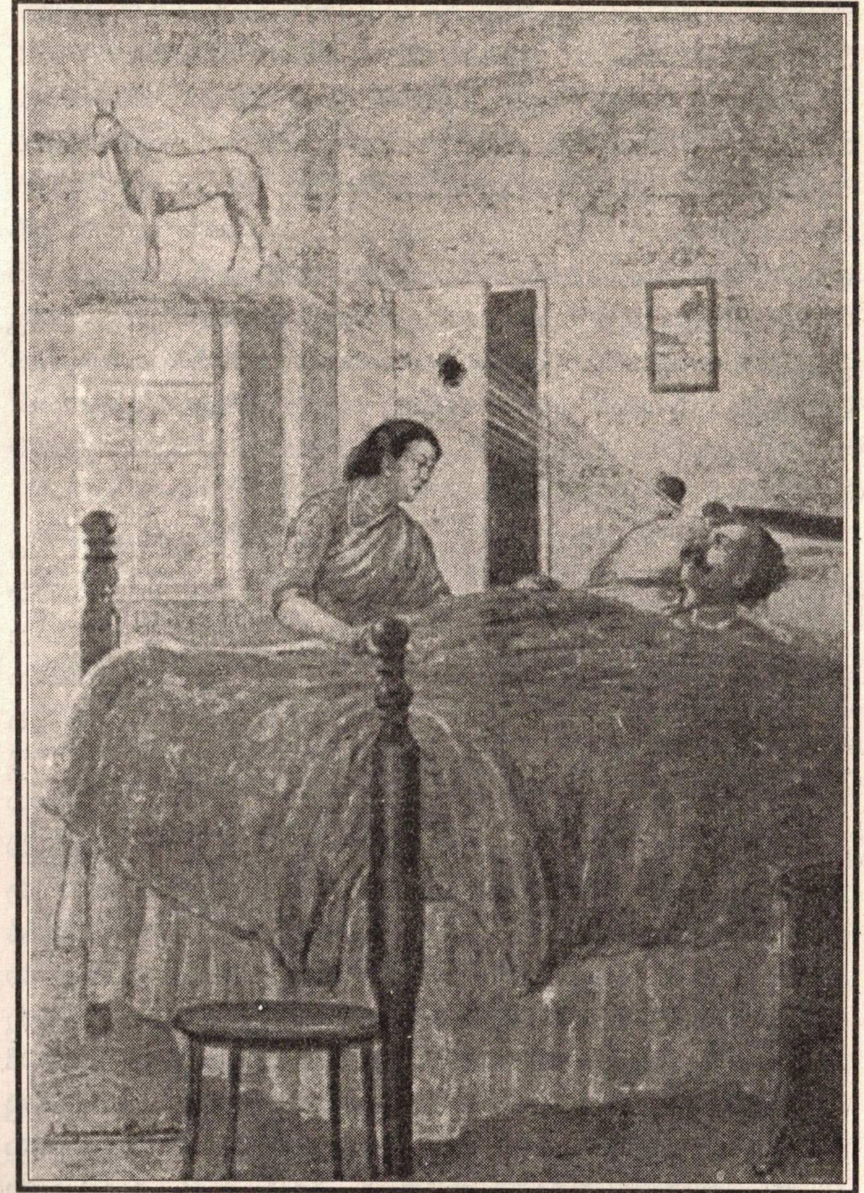
సుషుప్తిలో మనస్సు లయించినపుడు జగుత్త యేమియు తోచకయుండును. ఇట్లు, సుషుప్తియందుండు మేలుకొన్న తోడనే, మరల వాటివాటి స్వభావవృత్తులు వచ్చుచునే యుండును. ఇట్లుగాక యీ మనస్సును సర్వదా బ్రహ్మనిష్ఠయందు

లయింపఁజేసినచో మరల ప్రపంచ భ్రాంతి కలుగక బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమును పొందును. అయితే, మనస్సు సుషుప్తిలో లయించియుండునపుడు, జగత్తు, తోచక యుండగా మరల నెందుకు బ్రహ్మనిష్ఠను సాధనము చేయవలయునని ఒక శంక గలుగవచ్చును. దానికి సమాధానము మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు ప్రమాణము జెప్పెదము"

శ్రుతి॥ సుషుప్తి సమాధ్యో ర్మనోలయా ఽవిశేషేపి మహాంస్తూభయో ర్భేదః తమసి లీనత్వాత్ ముక్తిహేతు త్వాభావాచ్చ సమాధౌ మృత తమోవికార తదాకారాకారిత అఖండాకార వృత్త్యాత్మక సాక్షి చైతన్యే ప్రపంచలయ స్సంపద్యతే.

అనగా, మనస్సు సుషుప్తియందును సమాధినిష్ఠయందును లయింపఁబడుటలో విశేషమగు భేదము కలదు. అది యేలయనగా, సుషుప్తియందు మనస్సు లయించినప్పుడు తమస్సులో అనగా, అంధకారములో బడిపోవుచున్నది. కాని, సమాధినిష్ఠలో మనస్సు లీనమైనప్పుడు అది అంధకారములోఁ బడక అఖండాకారమై సాక్షి చైతన్యమై మహా తేజోమయముగా నుండునపుడు పరబ్రహ్మమునందు లయించుచున్నది. మరియు, నింకొకభేదము గూడా గలదు. అది యేమనగా, నిద్ర మేల్కొనినవెనుక జగత్తు మరల దోచుచుండును. కాని, బ్రహ్మనిష్ఠ అనగా, సమాధి యందుండి లేచినపుడు మాయతోఁగూడిన యీ జగత్తు జ్ఞానులకు దోచఁజాలదు. కావున, సుషుప్తికన్నను సమాధినిష్ఠయే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనదని తెలిసికొనుఁడుసుమా!

ప్రతి మనుజుఁడును మరణ సమయమున దేనియందు మనస్సును లయింపఁజేయునో అట్టి రూపమును, నిఁక ముందు యెత్తఁబోవు జన్మమునఁ గాంచఁగలఁడు. ఇందుకొక సాదృశ్యము కలదు. దానిని దెలిపెదము వినుఁడు. లక్షాధిపతిగా నొకఁడుండెను. ఆతఁడు వెయ్యి రూపాయలను వెచ్చించి, యొక ఆస్ట్రేలియా దేశపు గుఱ్ఱము నొకదానిని గొనెను. దానిని వాఁడు మిక్కిలి ప్రేమతోఁ బెంచుచుండెను. ఇట్లుండు సమయమున కొలఁది దినములకే యాతనికి వ్యాధి సంభవించి చచ్చుటకు సిద్ధముగా నుండెను. అప్పుడు ప్రాణము పోవుచున్న ధనికునకు, చిత్రగుప్తమనెడి యొకపటము వాని కన్నుల యెదుట దోచుచుండును. చిత్రగుప్తమనగా చిత్ర = పటము, గుప్త రహస్యము. అనగా, రహస్యమైన పటము అని యర్థము. సాధారణముగా జనులు ఈ యర్థమును దెలిసికొనలేక చిత్రాపుత్రుఁ డనువాఁడొకఁడు గలఁడనియు, నాతఁడు ప్రతి జీవియుఁ జేయుచు వచ్చెడి పుణ్యాపాప కర్మలను వ్రాసి పెట్టుచు యమ ధర్మరాజు సమ్ముఖమున జీవుఁడు నిలిచి



లక్షాధిపతికి అశ్వజన్మము రాఁబోవుటవలన ప్రాణము వదలునపుడు
అతని అశ్వము యొక్క రూపము తన యెదుటవచ్చి,
చిత్రగుప్త పటమున నిలుచుండుట.
ఆ సమయమున, అతని పత్ని మిక్కిలి దుఃఖముతో నున్నది.

యుండగా ఆజీవునియొక్క చర్యలను ఆ చిత్రాపుత్రుఁడు (చిత్రగుప్తుఁడు) వివరించి చెప్పుననియు నొక ప్రతీతికలదు. కాని అది వాస్తవము కాదు. ప్రతిజీవి ఒక్క అంతఃకరణములకు సాక్షియైయుండు అంతరాత్మయే, ఆయాజీవి చేయుచు వచ్చెడి కర్మలను గమనించుచు కడపట వాని మరణాంతరమున ఆ జీవి తరువాత నెత్తఁబోవు జన్మమును ఆ పటమునందుఁ జూపించును. అది యెట్లనగా, మరణ సమయమున ఆత్మ, జీవునకు ప్రియమగు వివిధ వస్తువులను జూపుచు, జీవి తలఁచిన వివిధ విషయములను ఆ పటమునఁ గానవచ్చునట్లు జేయును. అదే విధముగా, నీ లక్షాధిపతికి సాక్షియైయుండు అంతరాత్మ, వాఁడు కోరిన వివిధ వస్తు ప్రదర్శనమును ఆ పటమునందుఁ గనఁబఱచుచు రాగారాగా తుదకు ఆతనికి మిక్కిలి ప్రేమాస్పదమైన ఆస్ట్రేలియా దేశపు గుఱ్ఱమును చిత్రగుప్త పటములో వాని దృష్టికిఁ గనఁబడునట్లు కనుపఱచెను. అట్లు గనుపఱచిన వెనుక లక్షాధిపతి ఆ గుఱ్ఱమును జూచుచు ప్రాణమును వదలెను.

ఆస్ట్రేలియా దేశపు గుఱ్ఱమును జూచుచు ప్రాణమును వదలునపుడు దోఁచెడి చిత్రగుప్త పటము ఎదురుగా చూపఁబడి యున్నది చూడుఁడు. ఇతఁడు ప్రాణమును వదలునపుడు అతని భార్య మిక్కిలి దుఃఖముతోనున్నది. ఒక్కొక్కరును ప్రాణమును వదలునపుడు, వారల కన్నుల కెదురుగా పైఁజెప్పిన చిత్రగుప్త పటము వచ్చి నిలుచును. ఇట్లు నిలిచిన వెనుక చావఁబోవువాని మనస్సువాని యెదుట నున్న పటమును జూచును. ఆ సమయమున సర్వాంతర్యామియై తనలో సాక్షి మాత్రుఁడుగానుండు పరబ్రహ్మముయొక్క అంశమగు ఆత్మ, చావఁబోవువాని జీవుఁడు, బాల్యదశ ప్రభృతి మరణపర్యంతము యేయేవస్తువులమీఁద విశేషప్రీతిని నుంచియుండెనో, వాటినన్నిఁటిని పైఁజెప్పిన పటమునందు బయోస్కోపు (Bioscope) నందు పటములు యెట్లు అతిత్వరితముగా నొకదానివెంబడి యొకటి చూపించుచు పోవునో అటువలెనే, చిత్రగుప్త పటమునందు వాఁడు కోరినవస్తువులనెల్లను నొక్కొక్కటిగాఁజూపించుచు వెళ్ళి, కడపట వానికర్మ మునకుఁ దగినయట్లు యే శరీరమును నెత్తవలయునో ఆ శరీరముపై వానికి అధికప్రీతిని గల్పించి, దానినిఁ దలంచునట్లుజేసి ఆ రూపమును చిత్రగుప్త పటమునందు ఆత్మ తెచ్చి నిలిపి దానినిఁ జూచునట్లుచేసి, వాని ప్రాణములను గొనిపోయి వాఁడు యిచ్చగించిన వాటియొక్క గర్భములోవేసి, మరల ఆత్మ వానితో గూడ సాక్షిమాత్రుఁడుగానే యుండును. జీవులు మోక్షము పొందువఱకును ఆత్మ ఆ జీవులకు సాక్షి మాత్రుఁడుగా నుండి ప్రతిశరీరమునందును ఆయా జీవులతోఁగూడ వచ్చుచునే యుండును. ఈ జీవులు యెన్నికోట్ల జన్మముల నెత్తినదియు, నిఁక నెన్ని కోట్ల జన్మములను నెత్తఁబోవునదియు, యెప్పుడు

మోక్షమును పొందఁబోవునదియు ఆ యాత్మకు స్పష్టముగాఁ దెలియవచ్చును. ముందుజెప్పిన లక్షాధిపతి వాని కర్మాను సారముగా అశ్వజన్మము నెత్తఁ బోవుట వలన, ప్రాణ ప్రయాణకాలమున పరమేశ్వరుఁడగు ఆత్మవాఁడుకొనిన అశ్వమును దలచునట్లుజేసి దానిరూపమును వాని యెదుట, చిత్రగుప్తపటములోఁ జూపించి, ఆ యశ్వమును జూచునట్లుజేసి, వాని జీవునిఁ గొనిపోయి అశ్వ గర్భములో వేయు చున్నాఁడు.

అనగా, ఒక్కొక్కరును ప్రాణమువదలునపుడు ఆ జన్మమునందు వారు కోరిన వస్తువులనంతయు వారికెదుట పై భాగముననున్న చిత్రగుప్తపటములో వచ్చి వారల దృష్టికి నేరుగా నిలుచుండును. అప్పుడు, ప్రాణమును వదలబోవువారు ఆ పటమును ఉఱిమి గ్రుడ్లను అటునిటు ద్రిప్పి పటములోని వస్తువులను చూచుచుందురు. ఆ సమయమున వారి బంధుజను లందరును మృతి నొందువారు చూచుచుండు తీరును జూచి యేమి చెప్పుదురనగా, తన యెదుట యముడు వచ్చి నిలిచి యున్నాఁడు కాఁబోలు, కండ్లను ఉఱిమి చూచుచున్నాఁ డనియు, అందువలన మనయందు ప్రజ్ఞలేదనియు చెప్పుదురు. కాని, వారి కండ్ల యెదుట యముఁడును లేడు, యమదూతయునులేఁడు. ఇదివరలో వారు కోరిన వస్తువులంతయు తమ యెదుట కానవచ్చుచున్న చిత్రగుప్తపటమున వచ్చి నిలుచుచున్న వాటిని చూచుచుందురే కాని, మరివేరుకాదు. ఇట్టి రహస్యార్థములను జనులు దెలిసికొనలేక యముఁడువచ్చి నిలిచియున్నాఁడని చెప్పుదురు. ఇందుకు దృష్టాంతము ద్రవిడ భాషయిరువది యెనిమిది శివాగమనమునందుఁ గల సారాంశములనెల్లను పరమశివుఁడు తఱచి శ్రీ పార్వతీ దేవికి ఉపదేశించిన "దేవికాలోత్తర"మను శాస్త్రమునందుగల ప్రమాణమును ఆంధ్రభాషలో పద్యరూపకముగాఁజేసి క్రిందఁ జెప్పఁబడియున్నది.

గీ॥ కలుగు నిష్ప్రయోజనమైన - తలఁపులెల్ల
సత్యపరిపూర్ణ కైవల్య - సదన గతినిఁ
జూపఁగాఁజాల; వాత్మస్వ - రూపచింతఁ
జేసి జన్మ రాహిత్యంబుఁ - జెందవలయు.

సీ॥ మరణకాలమునం దెద్ది - మదిఁదలచునో
యట్టి జంతుయోనులయందు - బుట్టుఁగాన
నాత్మచింతను విడువక - యట్టితరినిఁ
జేయ జన్మరాహిత్యంబుఁ - జెందనగును.

గీ॥ మనసు సతతంబు సండలిం - చిన నెఱుంగఁ

జాల - వాత్మస్వరూపంబు - సత్యమిద్ది;
కాన నది విషయేచ్ఛఁ జి - క్కకయ యుండఁ
జూడు; మాత్మస్వరూపంపు - జాడఁగనుము.

- క. కోదండరామయ్య.

అనగా, నిష్ప్రయోజనమైన తలంపులన్నియు, సత్యమగు పరిపూర్ణ కైవల్య పదవిని నియ్యఁజాలవు. వారివారి మరణకాలమునఁ దలఁచురూపముగానే ఆయా యోనులయందుఁ బుట్టుచున్నారు. అనగా, మరణకాలమునందు దేహ కర్మము వలన నిచ్చవడి తలంచిన తలంపురూపమునే పొందుచున్నారు. ఇట్లు జీవులకు అనేక కోటాను కోట్లుగా వచ్చుచుండెడి జన్మములు మరల రాకుండునటుల, ఆత్మ స్వరూపమును చింతించుచుండవలయును.

మనస్సు చలించుటవలనను మన ఆత్మస్వరూపమును గనుగొనలేక యున్నాము. మనస్సును యే విషయముల యందును చలింపకుండునటుల నిలుపుదల చేసినచో మనలో నున్న ఆత్మ స్వరూపమును నెఱుంగఁగలమని తాత్పర్యము, మరియు జీవులు ఇట్లు ప్రాణమును వదలుచున్నారని చెప్పుటకు శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు ప్రమాణమును క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ ఏకోదేవ స్సర్వభూతేషు గూఢ సర్వవ్యాపీ సర్వభూతాంతరాత్మా
కర్మాధ్యక్ష స్సర్వభూతాది వాసస్సాక్షి చేతాః కేవలో నిర్గుణశ్చ.

పరమాత్మ యొక్కఁడే. సర్వభూతములయందు వ్యాపించియున్నాఁడు. మరియు, సర్వభూతములకును అంతరాత్మయైయున్నాఁడు. ఇంతియెగాక, సర్వభూతములను నడిపించువాఁడుగాను, సర్వభూతములయందును నివసించు వాఁడుగాను, సర్వభూతములు జేయు కర్మలకు సాక్షిభూతుఁడుగాను నున్నాఁడు. ఇట్టి పరబ్రహ్మము కేవల నిర్గుణుడై యున్నాడు.

ఇట్టి సాక్షిస్వరూపుఁడే, పైఁజెప్పిన చిత్రగుప్త పట ప్రదర్శకుఁడై యుండి లక్షాధిపతిని అశ్వగర్భమునఁ బుట్టునట్లు జేసెను. లక్షాధిపతి చేసిన పుణ్యాపాపకర్మల యందు పుణ్యము కొంత విశేషముగాఁ జేసియున్నచో నాతఁడు ఈ యశ్వజన్మము నందుకూడ సౌఖ్య జీవిగానుండునట్లు జేయును అనగా, ఆస్ట్రేలియాదేశపు గుఱ్ఱముగనో లేక, అరబ్బీ దేశపు గుఱ్ఱముగనో జన్మించునట్లుజేయును ఈ గుఱ్ఱములు ఉత్తమజాతి యగుటవలన ధనికుల యిండ్లయందు నుండుట తటస్థించును ఇట్లు తటస్థించి, యజమానునియొక్క ప్రేమకుఁ బాత్రములై యుండుటవలన నవి మిక్కిలి సుఖమును అనుభవించును. పైఁజెప్పిన ఆస్ట్రేలియా దేశపు గుఱ్ఱముచేసిన పుణ్యమున కన్నను తక్కువగా పుణ్యము చేసియుండినచో, నే తక్కువ జాతి గుఱ్ఱముగనో జన్మింపజేయును. అప్పుడట్టి

తక్కువ జాతి గుఱ్ఱము నేతక్కువ జీవనముగల యే బీదవద్దనో యుండి హెచ్చుగ శ్రమపడుచు జీవించు చుండును.

జీవుఁడు రూపములేనివాఁడు. అందువలన ఈ జీవుఁడు యే దేహము నందైనను పోయి చేరవచ్చును. కాన "లక్షాధిపతియైయుండి యెందువలన గుఱ్ఱ ముగాఁ బుట్టుచున్నాఁడు. మనిషి జన్మమెత్తి మరల పశు జన్మమునకుఁబోవునా?" యని యొక శంక యేర్పడవచ్చును. అందుకు సమాధానముఁ జెప్పెదము వినుఁడు.

పూర్వజన్మార్జిత పుణ్య విశేషమువలన నీ జన్మయందు లక్షాధిపతియైపుట్టి అనుభవించవలసిన సౌఖ్యముల నెల్లను అనుభవించి కడపట మృతినొందఁబోవు చున్నాఁడు. అదేవిధముగా వాఁడు చేసిన దుష్కర్మఫలమును కూడా అట్లే పొందవలసి వాఁడై యున్నాఁడు. కనుక వాని కర్మననుసరించి మరణసమయమున గుఱ్ఱమును దలంచెను. ఆ తలంపునుబట్టి ముందు యెత్తఁబోవు జన్మమున గుఱ్ఱమై జన్మింప నేర్పడెను గాని మరివేరుకాదు.

ఇందుకు మరియొక దృష్టాంతము క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము. ఇవి చాలా ముఖ్యములైన విషయములు కనుక, వీటిని మిక్కిలి శ్రద్ధతోఁజదివి జ్ఞాపకముం చుకొని అట్టి వృథాకాలక్షేపములయందు ప్రొద్దుపుచ్చక యెల్లప్పుడును ఈశ్వర భక్తియందే యుండినచో మేలైన స్థితిని బొందవచ్చునని మీకు నిఁకముందు ఉపదేశ ముగాఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము సుమా!

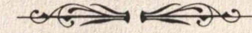
ఒక గొప్ప కుటుంబమునందు అనేకులు వసించుచున్నారు. వారిలో నొకఁడు మాత్రము ఆత్మానాత్మ వివేకము గలిగిన యోగిగా నుండెను. తక్కిన వారందరును ఆత్మాఆత్మ వివేక శూన్యులై కేవల విషయ సుఖ భోగములయందు ఆశగలవారై యుండిరి. వీరి విషయములనెలలను క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము. వీరలు ఒక సమయమున తీపి పదార్థములను, మధురమైన ఫలవర్గములను భుజించి సంతోషింతురు. మఱియొక సమయమున స్త్రీ, చందన, పుష్ప తాంబూలాది భోగములను ననుభవింతురు. ఇంకొక సమయమున గొందరు ఇస్పేటును, కొందరు చదరంగమును ఆడుచు ప్రొద్దుఁ బుచ్చుచుందురు. వేరొక సమయము నందు సంగీత రాగములను విని ఆనందించుచుందురు. కొన్ని రోజులలో భోగ స్త్రీచే నాట్యమును జేయించి సంతోషించుచుందురు. ఒక సమయమున కొందరు సురాపానమునుజేసి చొక్కి ఊగుచు ఆడుచుందురు. కొందరు పరస్త్రీ గమనముఁ గలవారై యుండి ఆమెవద్ద ధనమున్నచో వాటిని అపహరించి కాలమును గడుపుచుందురు. ఇట్లు వారి వారి యిష్టానుసారముగా, మిక్కిలి అల్పమగు విషయభోగములయందు ఆశగలవారై యుండిరి. పైఁజెప్పిన యోగిమాత్రము

యే విషయానందములయందును జిక్కువడకయు, పైఁ జెప్పినవారితోఁ జేరకయు, తన దేహధారణకుఁ గావలసిన ఆహారమును మాత్రమే భుజించి యెవరితోను కలియక యేకాంతస్థలమునందుండి ఆత్మానుభవ నిష్ఠయందుండును. ఈయోగి తక్కినవారలను జూచి తనలోతాను యిట్లనుకొను చున్నాఁడు. "వీరు, ఈ ప్రపంచము మిథ్యయని తలఁచక, తుచ్ఛమగు భోగములం తయు శాశ్వతముగా నుండునవియని తలఁచి భగవద్భక్తి యనునది కొంచెమైనను లేక యెల్లప్పుడును దుష్టకార్యములనే చేయుచు అజ్ఞానమనెడి చీకటిలో మునిగి పారమార్థిక విషయములయందు కొంచమైనను జాగ్రతలేక నిద్రపోవువారివలె నున్నారు" యని తలఁచుచున్నాడు.

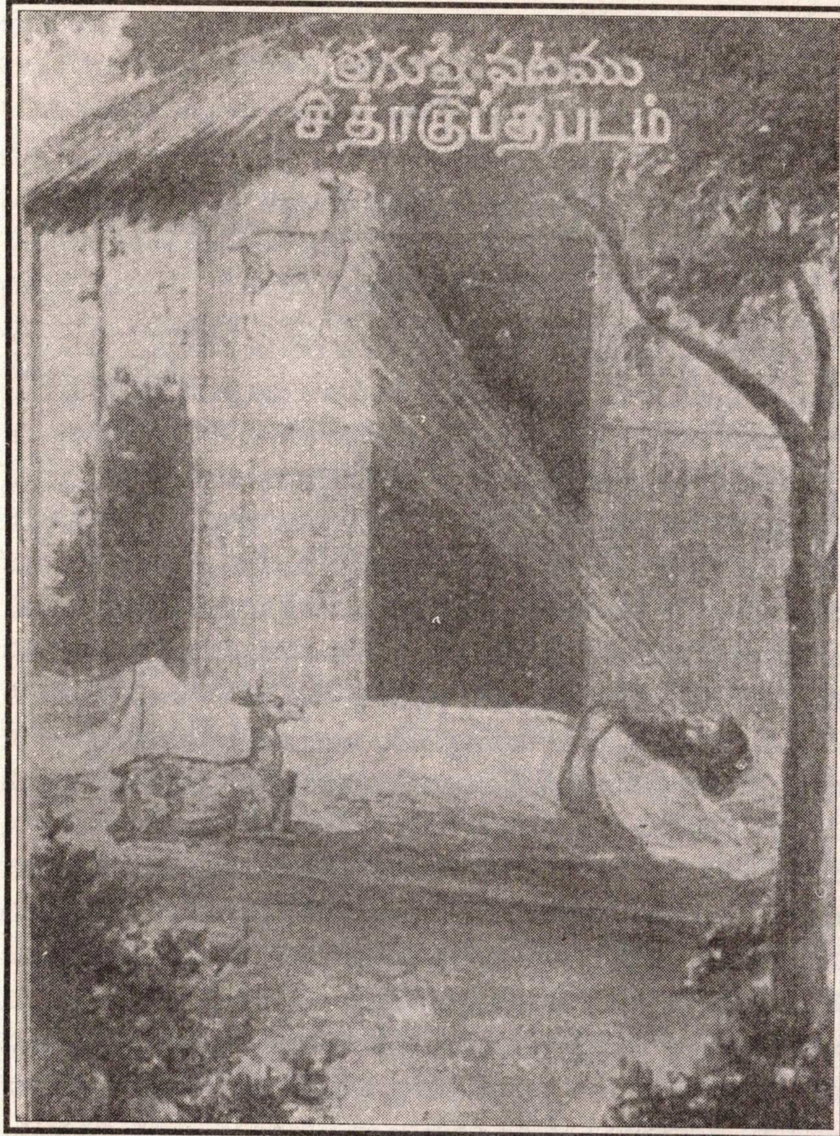
అట్లు దలఁచుటవలన నీతఁడు ఒకఁడే పారమార్థిక విషయములయందు మేల్కొని అనగా, తాను జాగ్రతగా నున్నానని తలఁచినవాఁడగుచున్నాడు. మునుపు జెప్పినవారం దరును యోగవిషయమును గురించి యెట్లెట్లు దలచుచున్నారనగా, మన మందరమును నిట్టి యనేకవిధములగు భోగములను అనుభవించుచుండ, వీఁడు మాత్రము మనలోఁజేరక ప్రత్యేకముగానుండి మనము జూచునప్పుడెల్లను మౌనము గానే యున్నాఁడు. వీఁడు నపుంసకుఁడుగా నున్నందున స్త్రీలను జూచుటలేదు, యని కొందరు చెప్పుదురు. చందన పుష్ప తాంబూలాదులయందు యిచ్ఛలేకున్నందున వీఁడు మడ్డిగా నున్నాఁడని కొందరు జెప్పుదురు. రుచిగల పదార్థములయందు యిచ్ఛ లేకయున్నందున వీనికి గోమయమును, బెల్లమును ఒక్కటేయని కొందరు చెప్పుదురు. సంగీత రుచులను యెఱుగకున్నందున చెవిటి వాని చెవిన శంఖమును ఊదినట్లేను యని కొందరు చెప్పుదురు. ఈ విధముగా ననేకు లనేక విధములుగాఁ దలంచుచు, మనము ఆనందించుచుండు నట్లును వీడును ఆనందించక సర్వకాల సర్వావస్థలయందును తెలివి యనునది లేక నిద్రబోవుచునే యున్నాఁడుయని వారందరును యనుకొందురు. కనుక ఈ రెండుతరగతులవారి విషయములును పరస్పర విరుద్ధముగానున్నవి. ఇందుకు మరియొక దృష్టాంతము జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.



జడభరతుఁడు జింక జన్మ మెత్తఁబోవుట



పూర్వము ఋషభుఁ డనువాని పుత్రుఁడగు భరతుఁ డనువాఁడు. పంచజని యను భార్యతోఁ గూడి ఏకచక్రాధిపతిగా నుండి రాజ్యపరిపాలనముఁజేసి కడపట రాజ్యమును తన పుత్రులగు సుమతి మొదలగువారికిఁ బంచిపెట్టి, తాను పులహాశ్రమమునకు జని యచ్చట తపస్సుఁ జేయుచుండెను. ఇట్లుండ, ఒక దినము చక్రతీర్థము నందు స్నానము చేయఁబోయినపుడు అచట పూర్ణగర్భముతో నుండిన జింకయొకటి ఆ చక్రతీర్థములో నీరు త్రాగుచుండెను. ఆ సమయమున మృగరాజు అనగా, సింహము లోకభయంకర మగు శబ్దమును జేసిగర్జించెను. ఆ గర్జనను వినిన జింక మిక్కిలి భయముజెంది యెగసిపడెను. అట్లు పడినవెంటనే గర్భములో నున్న పిల్ల బయటకు వచ్చి పడెను. పిల్ల పడిన వెంటనే తల్లి మృతి నొందెను. దీనినంతయుఁ జూచుచుండిన భరతుఁడు జింకపిల్లవద్దకు వెళ్ళి దానినిఁ జూచిన వెంటనే తనకు మిక్కిలి కనికరము (దయ) గలిగి దానిని తన ఆశ్రమమునకుఁ గొనిపోయి మిక్కిలి ప్రీతితోఁ బెంచుచుండెను. ఇట్లు పెంచుచుండగా, భరతుఁ డెచ్చటను వెళ్ళినను వానిని వెంబడించియే జింకపిల్ల వెళ్ళుచుండును. భరతుఁడు తపస్సున గూర్చున్నను, జింక వాని తొడమీద తన తలను నుంచి పరుండి యుండును. భరతుఁడు తపస్సును వదలి లేచినప్పుడు జింకయు లేచును. ఈ విధముగా జింక భరతునిమీఁద నత్యంత ప్రీతితో నున్నందున, భరతునికి, ఆ జింకపిల్లపై నినుమడిగఁ బ్రీతి గలిగెను. ఇట్లుండు సమయమున భరతునికి ప్రాణప్రయాణ కాలము సమీపించి ప్రాణమును వదలునపుడుగూడా జింక వాని సమీపముననే పరుండి భరతునిఁ జూచుచుండెను. అప్పుడు భరతుఁడు, జింకను దలఁచుచునే ప్రాణమును వదలిపెట్టెను. భరతుఁడు జింకను దలఁచుచు ప్రాణమును వదలునది ఎదురుగా నుండు చిత్రగుప్త పటమునందు జూపఁబడి యున్నది చూడుఁడు. ఇట్లు ప్రాణమును వదలిపెట్టినవెంటనే భరతుఁడు జింకరూపమును ధరించెను. భరతుఁడు జింక రూపమును ధరించియున్నను, తన పూర్వ జన్మ మందలి ఆత్మానుభవనిష్ఠా సామర్థ్యము వలన, ఆ యాత్మానుభవ నిష్ఠ



జడభరతునికి జింక జన్మము రాఁబోవుటవలన జడభరతుఁడు ప్రాణము వదలునపుడు తాను పెంచుచున్న జింకయొక్క రూపమును దలఁచినందున ఆ జింకరూపము తన యెదుట వచ్చి చిత్రగుప్త పటమున నిలుచుచున్నది.

యందే యుంటూవచ్చెను. ఇట్లు కొంతకాలము జరిగిన వెనుక భరతుఁడు ఆ జింక దేహమును వదలి, అంగిరసుఁడను తపో బ్రాహ్మణునికి పుత్రుఁడుగాఁబోయి జనియించెను. అట్లు, అంగిరసుఁడను తపో బ్రాహ్మణునికి, పుత్రుఁడుగాబోయి జనియించినను, ఆ జన్మమునందును పూర్వ జన్మముల వాసనయగు ఆత్మానుభవ నిష్ఠయందే యుండి సర్వసంగ పరిత్యాగముజేసి యే కార్యములను జేయ నిచ్ఛలేనివాఁడై ఎల్లప్పుడును, తనలోతాను, బ్రహ్మానంద సుఖమును అనుభవించుచుఁ, జూచువారలకు మాత్రము పిచ్చివానివలెఁ గనఁబడుచుండెను.

ఇట్లు కొన్ని సంవత్సరములు గడచిన వెనుక, నతని తల్లిదండ్రులు పరలోక ప్రాప్తులైరి. అటుపిమ్మట, తన తల్లి సవతి కొడుకగు సహోదరుఁడు ఇతని ప్రభావమును దెలియనివాఁడు గనుక, అతనిచే గృహకృత్యములను జేయించుకొని మిక్కిలి స్వల్పాహారములను నిచ్చి చేనికి కావలిగా నేర్పఱచియుండెను. ఇట్లు, చేనికి కావలి యుండు సమయమున, నొకదినమున సింధు దేశాధిపతియగు "రహు" యను రాజు, కపిల మహామునివద్ద తత్త్వోపదేశమును బొందఁదలఁచి, తన మేనాలోనెక్కి బోయలచే మోయించుకొని, భరతుఁడు చేనికి కావలియుండు మార్గముగాఁ బోవుచూ మేనాను మోయుచుండిన బోయవారు చేనికికావలిగా నుండు బ్రాహ్మణుడగు భరతుని జూచి యాతనినిఁ బిలుచుకొనివచ్చి యాతనిచే మేనాను మోయునట్లుజేసిరి. అప్పుడా బ్రాహ్మణునికి అదియే కడపటి జన్మముగా నున్నందున, అహంకార మమకారములు లేనివాఁడుగాను, మాయా రహితుఁడుగాను నుండి మౌనముగానే మేనాను మోయుచు వచ్చుటను రాజు చూచి కోపపడి ఆ బ్రాహ్మణుని దూషించెను. అప్పుడా బ్రాహ్మణుఁడు కొన్ని తత్త్వోపదేశములను ఆ రాజునకు బోధించెను. అప్పుడా వాక్యములను విన్నతోడనే యాతఁడు బ్రహ్మజ్ఞానియేయని యారాజు తలఁచి మేనాయందుండి క్రిందికి దుమికి, యా బ్రాహ్మణుని పాదములకు సాష్టాంగ నమస్కారముఁజేసి లేచి ముకుళితహస్తుండై అనగా (రెండు చేతులను జోడించి) దండము సమర్పించుచు నిలచి, నా తప్పులను మన్నించవలయునని యా బ్రాహ్మణునిఁ బ్రార్థించెను. అప్పుడా బ్రాహ్మణునికి రాజుపైఁ గృపగలిగి "సంసారం అసారం" యని చెప్పి తత్త్వజ్ఞానమును ఉపదేశించెను. కనుక, బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులగు మహనీయులు నివురుగప్పిన నిప్పువలెఁ అనగా బూడిదె గప్పిన నిప్పువలె నుందురు. ఇట్టివారి ప్రభావమును దెలిసికొనని పామరజనులు తాము చేయుచువచ్చెడి సాంసారిక విషయములే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవని తలంచుచుందురు. వీరలకు ఆత్మానుభవనిష్ఠ యనునది పూర్తిగాఁ దెలియరాదు. ఈ ప్రపంచమునందుండు జనులెల్లరును ఈ ఆత్మానుభవ విషయమును దెలిసికొనలేక పాడగుచున్నారు. కనుక, ఓ సహోదరీ, సహోదరులారా! ఇప్పుడు

చెప్పుచువచ్చిన విషయములనెల్లను దెలిసికొంటిరి గదా? ఇఁకనైనను ఒక్కొక్కరును మోక్షపదవికిఁ గావలసి ప్రయత్నము నేదియో వాటికిగాను ప్రయత్నించుచుండవలయునుగాని కొన్ని దినములలో నశించిపోవునట్టి భార్యా పుత్ర ధనధాన్యాది యైశ్వర్యములకుగాను పాటుపడుటవలన తనకు నేలాటి లాభమును లేదని తెలిసికొనుడు సుమా! కనుక, జీవులెల్లను చేయునట్టి పుణ్యాపాపము లనెడి రెండు కర్మములును ఆయా జీవులలో సాక్షిస్వరూపముగా నుండునట్టి ఆత్మను నంటఁజాలవు. ఇందుకు కఠోపనిషత్తు ప్రమాణముఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ సూర్యోయథా సర్వలోకస్య చక్షుర్న లిప్యతే
చాక్షుషై ర్బాహ్యదోషైః ఏకస్తథా సర్వ
భూతాంతరాత్మా నలిప్యతే లోకదుఃఖేన బాహ్యః (కఠోపనిషత్తు)

లోకమునందుగల సర్వజీవరాసులయొక్క హృదయకమలమున సాక్షిస్వరూపముగా వెలుగుచుండెడి ఆత్మకు, ఆయా జీవులు చేయునట్టి పుణ్యపాపములంటఁ జాలవు. అది యెట్లనగా, సూర్యకిరణములు భూమిమీఁదనుండు శుద్ధా శుద్ధులపైఁ బ్రసరించియున్నను, ఆ శుద్ధాశుద్ధవాసనలు ఆ సూర్యునకెట్లు అంటజాలవో అటు వలెనే, ఆయా జీవులు జేయునట్టి పుణ్యాపాపకర్మములు ఆత్మను నంటఁజాలవు. ఆత్మ పరిశుద్ధమూర్తియై యున్నాఁడు. సర్వకార్యములును, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితోఁ జేయుచువచ్చినయెడల నా ఫలితములు జేయువారికిఁ జెందక, ఈశ్వరునికే జెందుచున్నవి. కావున, ప్రతి కార్యములును ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితోఁ జేయుచుండవలయును. పుణ్య పాపఫలములు జీవునికి ఎప్పుడు చెందవో అప్పుడే తాను బద్ధుఁడుగాక ముక్తినిఁ బొందుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ యశ్చిత్తస్తే నైష ప్రాణమాయాది ప్రాణస్తేజసా
యుక్తః సహాత్మా యథాసంకల్పితం లోకం నయతి.
(ప్రశ్నోపనిషత్తు)

కనుక, పైజెప్పిన రీతిగా సకల కార్యములను ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయవలయును. ప్రాణ ప్రయాణ కాలమునందు మనస్సు, కుటుంబ వ్యవహారిక కార్యములయందుండువాటిలో దేనిని ముఖ్యముగాఁ దలఁచుచున్నదో, దానికిఁ దగిన యట్లు రావలసిన జన్మము వచ్చును. కనుక, జీవించియుండునప్పుడే సర్వమును ఈశ్వరార్పణముగానే చేయుచు నెల్లప్పుడును, ఈశ్వరధ్యానమునందే యుండుచు వచ్చినచో నీ దృఢాభ్యాసమువలన, మరణకాలమునందు మనస్సు, బ్రహ్మమునందేలీనమై(చేరి) బ్రహ్మస్వరూపమునే పొందును. జీవులకీ తలంపులే బీజముగానుండి, చావుపుట్టుకను గలిగించుచున్నవి కనుక,

శ్రుతి॥ నహి ప్రయాణం జంతూనా ముత్తరక్షణం జీవితం
చరమశ్వాస వేళాయాం యత్కృతం తత్ సదాకురు.

లోకమునందు సర్వజనులును, నింక క్షణమువఱకు స్థిరముగా జీవించి యుందుమని తలఁచుటకు సాధ్యపడదు. ఎప్పుడో తనకు తెలియకయే యుండినట్లుండి మరణము సంభవించి ప్రాణము వెళ్ళిపోవును. కనుక, దేహమునందుఁగల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ముక్కుద్వారములయందుండి వెలుపలకు వచ్చును, మరల లోపలకుఁ బోవుచుండునపుడెల్లను, ప్రాణము వెళ్ళిపోవుటకు నిదియే కడపటి శ్వాస, ఇదియే కడపటి శ్వాసయని యొక్కొక్క స్త్రీయును పురుషుఁడును తలంచుచుఁ సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ఈ గ్రంథమునఁ జెప్పియున్న బ్రహ్మానుసంధానమునే అనగా, "సోహం" మంత్రజపమునే యెట్లు జపముచేయవలయునో దానిని నిఁకముందు "శివరాజయోగ సమాధి దీనిని జపము చేయవలయును" యను విషయసూచికలోఁ జెప్పఁబడి యున్నది. కనుక, అందుఁ జెప్పియున్నరీతిగా నీ గ్రంథమును చదువువారెల్లరును జపము చేయుచు రావలయును. అట్లు జపముచేయు చూచివచ్చినచో వారలను మరుజన్మమున యే సంసార తాపత్రయములును కలుగఁజాలవు.

శ్రుతి॥ యస్య వాఙ్మనసీ శుద్ధే సమ్యక్ శుద్ధేచ సర్వదా
సవై సర్వ మవాప్నోతి వేదాంతోప గతం ఫలం
(నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు)

ఎవనియొక్క మనస్సు అటు, నిటు కదలక వాక్కు మౌనమై కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మము అనెడి పంచేంద్రియములును తన యిష్టాను సారముగా పోకనిలచి పరిశుద్ధముగా నుండునో యాతనికే వేదాంతమునందుఁ జెప్పఁబడియున్న పైఁజెప్పిన ఆత్మానుభవము సిద్ధించును. ఇట్లు సిద్ధించిన వెనుక,

శ్రుతి॥ యథా జలేజలం క్షిప్తం క్షీరంక్షీరే ఘృతంఘృతే
అవిశేషో భవేత్ తత్వం జీవాత్మ పరమాత్మనోః
యథోదకే తోయ మను ప్రవిష్టం తదాత్మరూపో నిరుపాధి సంస్థిరః
(పైంగలోపనిషత్తు)

జలములో జలము, పాలలో పాలు, నేతిలోనేయి గలసియేకమగునట్లు, శరీరము నశించినవెంటనే జీవోపాధి, అనగా సంకల్ప రూపముగానుండు మనస్సు, నశించి బ్రహ్మమునందు ఆత్మగలసి యేకమగును. అట్లు యేకమగుటయే విదేహముక్తి యని చెప్పఁబడును.

సమాధియందు సంప్రజ్ఞాత సమాధి. అసంప్రజ్ఞాత సమాధియని చెప్పుచున్నారే, ఆ సమాధులు యెట్టివో వాటిని కొంత తెలియఁజెప్పవలయును స్వామీ!

శ్రుతి॥ సంప్రజ్ఞాత సమాధిః స్యాత్ ధ్యానాభ్యాస ప్రకర్షతః
ప్రసాంతవృత్తికం చిత్తం పరమానందదీపకం
(ముక్తికోపనిషత్తు)

శిష్యా! నేనే బ్రహ్మము. బ్రహ్మమే నేను యని సర్వకాల సర్వావస్థలయందును శ్వాస తనకుతానుగానే జపించు చుండెడి "సోహం" మంత్రమును, జీవులగు స్త్రీ పురుషులు, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును "సోహం" మంత్రమును మనస్సునఁదలచి, శ్వాసతోఁజేర్చి జపించుచు రావలయును. అట్లు జపించుచు వచ్చుటయే, సంప్రజ్ఞాత సమాధియని చెప్పఁబడును.

శ్రుతి॥ అసంప్రజ్ఞాత నామాయం సమాధి ర్యోగీనాం ప్రియః
ప్రభాశూన్యం మనశ్శూన్యం బుద్ధిశూన్యం చిదాత్మకం
(ముక్తికోపనిషత్తు)

నేనేబ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను యనెడి "సోహం" మంత్రమును జపించు దానిని వదలి మనస్సు, బుద్ధియను యీ రెంటినిమఱచి మరియేదియునులేక శూన్యముగాఁజేసి, అనగా సకల తలంపులనుమఱచి, తానేతానై తన్మయముగా, కేవల చిన్మాత్ర సాక్షిగా నుండుటయే అసంప్రజ్ఞాత సమాధియనియు, నిర్వికల్ప సమాధియనియుఁ జెప్పఁబడును. ఈ విషయమంతయు మరియొకపర్యాయము ఇఁకముందు చెప్పవలసివచ్చును. ఒక విషయము నచ్చటచ్చట నీ గ్రంథమున రెండు పర్యాయములు సందర్భానుసారముగాఁ జెప్పవలసి వచ్చుచున్నందున జెప్పుచున్నాను. పుణ్య పాపములయొక్క విషయమును గురించి మరియొక పర్యాయము క్రింద జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

పూర్వపు జన్మములయందుఁ జేసిన పుణ్యాపాపములలో క్రిందటి జన్మమున ననుభవింపగా మిగిలియున్న పుణ్యాపాపరాశికి సంచితమనిపేరు. ఈ సంచితము నశించినగాని మోక్షముఁ గాంచనేరదు. కావున, సంచితమునశించు నంతవఱకును పలుమారు జన్మములెత్తుచునే యుండవలయును. ఈ సంచితమును నిర్మూలింపజేయఁగల శక్తి, ప్రాణాయామమునకుమాత్రమే కలదు. రాజయోగము, పంచముద్రలు, పంచాక్షరీ శ్రీరామమంత్రోపదేశము యివియన్నియు పైఁజెప్పిన యోగసిద్ధికి సాధకములు. ఇవి జపముజేసి యిందు సిద్ధిపొందినయెడల ముందు జన్మమున యోగసాధనమునకు ప్రయత్నము గలుగును. ఆకాలమున పైఁజెప్పిన

మంత్రజపములన్నియుఁ దమకు దామే తొలగిపోవును. వీటి నన్నిఁటికిని కారణము వానియాత్మయేకాని మరియొకరు కారు. ఇట్టియాత్మయే పరబ్రహ్మ మనఁబడును. ఈ పరబ్రహ్మమే. జీవులను మాయచే బంధించి వారలను సూత్రధారులవలె నాడించుచున్నాడు. ఇందుకు "త్రిపురాతాపి న్యుపనిషత్తు" ప్రమాణము క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "ఏకధా బహుధాచైవ దృశ్యతే జలచంద్రవత్."

అనగా, జలముగల అనేక భాండములయందు ఒక్క చంద్రుఁడే ప్రకాశించు చుండును. అదేవిధముగ, పిపీలికాది బ్రహ్మ పర్యంతమువఱకును పరమాత్మ యొక్కఁడే వ్యాపించి, వారువారు చేయుచువచ్చెడి కర్మములకంతయు సాక్షిభూతమై యున్నాఁడు. మఱియుఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. పైఁజెప్పిన జలభాండములను కదలించినచో నందు ప్రతిబింబించి యుండెడి చంద్రబింబములన్నియు కదలు చుండునట్లు దోచునేగాని వాస్తవముగా చంద్రుడు కదులుటలేదు. అట్లే, మన మనస్సు యెల్లప్పుడును యెండమావులవలె చలించుచుండుట వలన, ఆ యాత్మ స్వరూపమును దెలిసికొనలేకయున్నాము. భాండములోని జలము కదలకయుండి నప్పుడు అందుఁదోచెడి చంద్రుని ప్రతిబింబముగూడ కదలక పరిశుద్ధముగాఁ దోచును. యెండమావుల వలె చలించుచుండెడి మనస్సు, చలింపక నిలిచిన యెడల, మనలోనున్న ఆత్మ స్వరూపమును గనుఁగొనవచ్చును. మరియు, "త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు," ప్రమాణము లేమనగా,

శ్రుతి "సబా వివేక ప్రకృతిసంగత్యా తత్ర ముహ్యతే నానాయోని శతగ్ గత్వా
శేతేసౌ వాసనా వశాత్ విమోక్షత్ సంచరత్యేవ మత్స్యః కూలద్వయంయథీ"
"కర్మేంద్రియాణి జ్ఞానేంద్రియాణి తత్తద్విషయాన్ ప్రాణాన్ సంస్కృత్య
కామకర్మాన్వితా విద్యాభూత వేష్టితో జీవో దేహాంతరం ప్రాప్య లోకాంతరం
గచ్ఛతి ప్రాక్కర్మ ఫలపాకేన ఆవర్తాంతర కీటవత్ విశ్రాంతింసైవ గచ్ఛతి."

పైఁ జెప్పిన ఆత్మ, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త అహంకారము అనెడి నాలుగు అంతః కరణము లతోఁ గలసి, తనవికానట్టి వస్తువులనెల్లను తనవియని భ్రమించునట్లు జేసి, వాటిచేఁ గలిగెడి పుణ్య పాపములవలన, ధనికుఁడుగనో లేక నిర్ధనుఁడుగనో పుట్టి ఆయా పుణ్యాపాపములకుఁ దగినయట్లు ఆయాఫలములను అనుభవించుచు మరల ఆ శరీరమును వదలి వేరు శరీరమునందుఁ బ్రవేశించి, అచ్చటను కొన్ని దినములు సుఖదుఃఖములను ననుభవించి, యీ సంసారమనెడి సముద్రమును దాటి గట్టెక్కలేక దానియందే యీదుచుందురు. ఇట్లు సంసారమనెడి సముద్ర ములో చేపవలె ఈఁదుచుండెడి జీవుడు, యెప్పుడు సంసార మనెడి సముద్రమును

దాటి గట్టెక్కుచున్నాఁడో అప్పుడే మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్యపదవిని బొందును. ఇందుకు, "యాజ్ఞవల్క్యోపనిషత్తు" ప్రమాణము జెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "ప్రజ్ఞానఘనఏవై తేభ్యో భూతేభ్యః సముత్థాయ తాన్యేవాను
వినశ్యతి" మరియు "బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మైవ భవతి"

అను శ్రుతిరీతిగా, కుండ, కడవ, చెరవ, బిందె మొదలగువాటియందు యెప్పుడును లోపల ఆకారముండును. అనగా, బయలుండును. కుండకు ఉపాధిగానుండు పెంకు పగిలినవెంటనే, కుండయందున్న ఆకాశము తక్షణమే కుండకు వెలుపల నున్న మహాకాశమునందుగలసి యేకమైపోవును. అట్లే పురుషునికి, పైజెప్పిన సంచితకర్మములన్నియు నెప్పుడు నిర్మూలమగుచున్నవో అప్పుడే అనగా, ఆ క్షణమే మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. మరియుఁ, జెప్పు చున్నాము వినుఁడు.

పైఁజెప్పిన ఆత్మ, జీవులను మాయచేఁ గప్పియున్నను, జీవులయొక్క కోరికలను అనుసరించి వారి వారి కర్మములకు దగినయట్లు ఫలములనుగూడా నొసంగుచుండును. మరియు నీయాత్మ యెట్టివాఁడనగా,



ఒక్క ఆత్మయే సకల జీవరాసులయందును వ్యాపించియున్నది

శ్రుతి॥ "అగ్నిర్యథైకో భువనం ప్రవిష్టో రూపం రూపం ప్రతిరూపో
బభూవ ఏక స్తథా సర్వభూతాంతరాత్మా రూపం రూపం ప్రతి రూపో బహిశ్చ."
(కఠోపనిషత్తు)

ఒక్క పరమాత్మయగు ఆత్మయే, బ్రహ్మాది దేవతలు మొదలు, సకల జీవరాశులయందును అణు స్వరూపముగా వ్యాపించియున్నాఁడు ఎట్లనగా, ఒక గూటిలో వెలుగుచుండెడి దీపమునందుండి అనేక కోటానుకోట్ల దీపములను వెలిగించవచ్చును. అట్లు వెలిగించినను, మొదటి దీపప్రకాశము మాత్రము తగ్గుటలేదు. అటువలెనే, ఆయా జీవులకు సాక్షిగా నుండుటకుగాను, ఆ పరబ్రహ్మమునందుండి యెన్ని ఆత్మ లుద్భవించినను, పరబ్రహ్మముయొక్క అంశము తృణమాత్రమైనను తగ్గదు. మరియు,

శ్రుతి॥ "వాయుర్యథైకో భువనంఁప్రవి ష్టోరూపం రూపం ప్రతిరూపో
బభూవ ఏకస్తథా సర్వభూతాంతరాత్మా రూపం రూపం ప్రతి
రూపో బహిశ్చ." (కఠోపనిషత్తు)

అటునిటు కదలకయుండు వాయువు కదలి, ఒక సమయమున సుడిగాలిగా గిరగిర తిరిగి పైకి లేచును. మరియొక్క సమయమున చల్లనిగాలియై వీచును. ఇంకొక సమయమున ఉష్ణమై వీచును. ఒక్కగాలియే యిన్ని రూపములుగా మారు చున్నది. అట్లే ఒక్క పరమాత్మయే నానావిధ జంతు సమూహములయందు వ్యాపించి అనేక ఆత్మలుగాఁ దోచుచున్నాఁడు. మరియు ఈ యాత్మ యెట్టివాఁడనఁగా,

శ్రుతి॥ "యదేతదేవ తదముత్ర తదన్విహ మృతస్సమృత్యు మాప్నోతి
య ఇహ నానేవ పశ్యతి." (కఠోపనిషత్తు)

ఒక్క ఆకాశమే భాండమునందుండునపుడు భాండాకాశమని చెప్పఁబడును. భాండము పగిలిన వెంటనే అందులోని ఆకాశము బయటి ఆకాశములోఁ గలసిపోవును. అప్పుడు భాండాకాశము మహాకాశమగుచున్నది. అటువలెనే, ఈ యాత్మ యితర లోకమునందు పరబ్రహ్మముగాను, పరమాత్మగాను యున్నది. ఎట్లనగా, ఒక్క ఆకాశమే భాండములో నుండునపుడు భాండాకాశమని పేరు వహించును. భాండము పగిలిన వెంటనే భాండాకాశమను నామముపోయి మహాకాశమనెడి నామమును వహించును. అటువలెనే, భాండముతో సమానముగా నుండు మన శరీరమున, మనస్సుతో గూడిన ఆత్మ నివసించుచున్నది. మనస్సు నకు ఆత్మ సాక్షియై యున్నాఁడు. ఈ మనస్సు యెంతవరకుండునో అంత వరకును జన్మమెత్తునట్లు ఆత్మ చేయుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ "అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్ ఆత్మన్యస్యజంతో ర్నిహి
తో గుహాయామ్." "అశరీరం శరీరేషు అనవస్థే ష్వవస్థితమ్."
(కఠోపనిషత్తు)

ఆత్మ పిపీలికాది గజపర్యంతముగల ప్రతి జంతువులయందును నిండి యున్నది. ఈ ఆత్మయే పరమాత్మ యనఁబడును. ఈ పరమాత్మ, జంతువుల శరీరమునందున్నప్పుడు జీవాత్మ యనఁబడును. జంతువులయొక్క పుణ్య పాపము లంతయు యేమియులేక నశించి శరీరమును వదలిన వెంటనే ఆ శరీరములో నున్న ఆత్మ పరమాత్మలోపోయి చేరుచున్నది.

జీవికి మాయ యుండునంతవరకును ఆత్మ, యెప్పుడును ఒక శరీరమును ఆశ్రయించియే యుండును. శరీరము నాశము నొందఁగలదు. కాని, ఆత్మకు

నాశము లేదు. ఇందుకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 2-శ్లో, 23-4-25 ప్రమాణము చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్లో॥ నైనం ఛిన్దన్తి శస్త్రాణి నైనం దహతి పావకం:
నచైనం క్లేదయం త్యాపో నశోషయతి మారుత:
అచ్ఛేద్యోఽయ మదాహ్యోఽయ మక్లేద్యోఽశోష్యఏవచ
నిత్య స్సర్వగత: స్థాణు రచలోఽయం సనాతన:
అవ్యక్తోయ మచింత్యోయ మవికార్యోఽయ ముచ్యతే
తస్మా దేవం విదిత్వైనం నానుశోచితు మర్హసి.

ఈయాత్మ, ఛేదించుటకును దహించుటకును శుష్కించుటకును తడుపుటకును శక్యము కానిది. ఇవియన్నియు శరీరమునకేగాని ఆత్మకులేవు. ఈయాత్మ నిత్యుఁడును, సర్వవ్యాపియు, స్థిరమైన స్వభావగుణములు గలవాఁడును, చలనములేనివాఁడును, అనాదియైనవాఁడునుగా నున్నాఁడు. మరియు నీ యాత్మ యితరవస్తువులవలె నింద్రియములకు గోచరించువాఁడు కాఁడు. మనస్సుచేఁ దెలిసికొన శక్యము కానివాఁడు, మరియు ఏ వికారములను బొందనివాఁడుగాను నున్నాఁడు.

అనగా జ్ఞానేంద్రియములకు కర్మేంద్రియములకును విద్యలకును ఆత్మ గోచరించునదికాదు. మరియు అధ్యాయము 2, శ్లో॥ 26, ప్రమాణము.

శ్లో॥ అథ చైనం నిత్యజాతం నిత్యంవా మన్యసే మృతమ్
తథాపి త్వం మహాబాహో నైనం శోచితు మర్హసి.

ఎల్లప్పుడును పుట్టుచున్నదియు, చచ్చుచున్నదియునగు యీ దేహమును గురించి దుఃఖపడరాదు. పుట్టినవాఁడు చచ్చుటయు, చచ్చినవాఁడు పుట్టుటయు నిశ్చయము, శరీరములు మాత్రము చచ్చుచున్నవేకాని శరీరములలోనున్న ఆత్మ చచ్చుట లేదు. ఆయా శరీరములలో ఆత్మ కొన్ని దినములు నివసించియుండి, మరల ఆయా శరీరములను వదలి వేరు శరీరములయందుఁ బ్రవేశించును. కనుక, ఈ శరీరమును గురించి దుఃఖింపరాదు.

శ్రుతి॥ "సవాఏష మహానజ ఆత్మా జరో మరో మృతో భయో
బ్రహ్మాభయం హి వై బ్రహ్మాభవతి"
(బృహదారణ్యోపనిషత్)

మరియు నీయాత్మ యెట్టివాఁడనగా, నాశమును భయమును చావు మొదలైనవియును లేనివాఁడు. శరీరమునకు మాత్రమే భయము చావు మొదలైనవి యును గలవు. మరియు, శరీరమున కున్నట్లు, బాల్య యౌవన కౌమారాది అవస్థలు ఆత్మకులేవు.

శ్రుతి॥ "అంతశ్శరీరేనిహితో గుహాయాం." (అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

పైఁజెప్పిన ఆత్మ అన్ని శరీరములయొక్క పంచకోశములలో నివసించు చున్నాఁడు. ఈ విషయములను గురించి ముందు పంచకోశములలోఁ జెప్పియున్నాము. కాన; దీని విషయమె యింకను జెప్పనవసరములేదు. మరియు శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా వ్రాయఁబడిన శ్రీ భగవద్గీత 3-శ్లో, 38-39 దృష్టాంతముగాఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ ధూమేనావ్రియతే వహ్ని ర్యథాఽదర్శోమలేన చ
యథోల్బే నావృతో గర్భస్తథా తేనేద మావృతమ్.
ఆవృతం జ్ఞాన మేతేన జ్ఞానినో నిత్యవైరిణా
కామరూపేణ కౌన్తేయ! దుష్పూరేణానలేనచ.

పొగచే అగ్నియు, మాలిన్యముచే అద్దమును, మావిసంచిచే పిండమును నేవిధముగాఁ గప్పఁబడియున్నవో ఆ విధముగనే, నీ ప్రాణి సమూహములను ఆశ యనెడి కామము కప్పియున్నది.

అనాదినుండి, అనగా జీవులను సృష్టి చేసినది మొదలు, నేటివఱకును శత్రువైనదియు, పొందుటకు నర్హతకాని విషయములతో నిండియున్నదియుఁ, దృష్టి లేనిదియునగు యీ యాశయనెడి కామమువలన ఆత్మజ్ఞానము కప్పఁబడి యున్నది. ఈ యాశను నశింపఁజేయుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యము. మనుష్యులలో నాశగలవారు, మూఁడుతరగతులవారుగా నున్నారు. వారిలో,

మొదటి తరగతివారు :- అగ్నిని పొగ గప్పియున్నట్లు, వీరి ఆత్మజ్ఞానమునకు ఆశయనెడి పొగ కప్పియున్నది. అగ్నినిఁ జుట్టుకొనియుండు పొగ, గాలి తగిలినంత మాత్రముననే, పొగపోయి అగ్ని ప్రజ్వలించు విధమున, పెద్దల సాంగత్యమును సద్గురు కరుణయును గలిగిన వెంటనే సులభముగా వీరి యాత్మ జ్ఞానము ప్రకాశించును.

రెండవ తరగతివారు :- వీరికి ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించ వలయుననెడి కోరిక మాత్ర ముండును. కాని, అది యేవిధముగా లభించునో యా మార్గమును దెలిసికొనలేక యుందురు. అద్దములో ముఖమును జూడవలయుననెడి కోరిక గలిగియు, ఆ యద్దము మైలగానుండి చూచుకొనుటకు నుపయోగ పడనప్పుడు దాని మైలను తుడిచివేసినచో ముఖము కనఁబడు నను జ్ఞానము లేనివారివలె రెండవతరగతివారుందురు. ఇట్టివారికి కొంచెము యెక్కువ శ్రమతో ఆత్మజ్ఞానము కుదరఁగలదు. ఈ తరగతివారు, సద్గురు శుశ్రూష యెక్కువ కాలము చేయ వలసియుండును.

మూఁడవ తరగతివారు :- గర్భకోశముననున్న పిండము బయటకు వచ్చుటకు శక్తి చాలకయుండునట్లు యీ మూడవ తరగతివారు, ఆశచే పూర్తిగాఁ గప్పఁబడి ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదింపవలయుననెడి తలంపే లేకయుందురు. ఇట్టి వారికి సద్గురుసేవయు, పెద్దల సాంగత్యమును గూడ ప్రయోజనపడవు, అనగా, పూర్ణమైన మూఢులని భావము. "అభ్యాసేనతు కౌన్తేయ వైరాగ్యేనచ గృహ్యతే" పైఁ జెప్పిన వారందరును వైరాగ్యముతోనే యుండి సంతతము ధ్యానయోగమును, అనగా "సోహం" మంత్రజపమును, అభ్యసించిన యెడల అన్ని యాశలును, మూఢత్వమును తనకుతానే క్రమక్రమముగాఁ దొలగిపోవును. ఇందుకు దృష్టాంతము.

ఒక చోరుఁడు, ఒక పట్టణమునఁ బ్రవేశించి ఆ పట్టణమున నెవనియింటఁ జొరఁబడిన నెక్కువ ధనము దొరుకునా యని యోచించి, తుదకు నొక ధనికుని యింట దొంగిలింప నిశ్చయించుకొనెను. ఇట్లు నిశ్చయించుకొన్న వెనుక, ఒకనాఁటి రాత్రి యా ధనవంతుని యింటికి కన్నమువేసి లోపల ప్రవేశించి ఆ ధనికుని పడక గది సమీపమున దాగియుండెను. ఆ సమయమున నా ధనికుఁడును వాని భార్యయు కుమార్తె వివాహమును గురించి తర్కించి మాట్లాడుకొనుచుండిరి. ఆ గృహ యజమానుని భార్య చెప్పిన విషయములకు భర్త అంగీకరింపక మిక్కిలి కోపపడి "రేపటి యుదయమున నీయూరి చెరువుగట్టునఁ గనఁబడు యొక సాధువునకు నా కొమార్తెను యివ్వ నిశ్చయింతు" ననియు, "ఆ సాధువు పదిమాసాల వఱకును నిశ్చల భగవద్భక్తుడుగా నున్నాఁడని దోచినచో వానికే యిచ్చి వివాహము చేసి నాకున్న సర్వస్వమును వానికి నిత్తు" ననియు ప్రతిజ్ఞఁ జేసెను. ఈ మాటలను నచ్చట పొంచియుండిన చోరుఁడు విని దొంగతనమున కన్నను సాధువేషమును ధరించి భగవన్నామస్మరణ, పదిమాసముల వఱకును నెట్లో యొక విధమున విడువక చేయుచున్నచో, తనకు చక్కని భార్యయు, ధనమును లభించునని తలఁచి, వచ్చిన దారినే మరలి యాగృహమును వెలువడి, మరునాఁడుదయముననే చెరువు సమీపమునకు బోయి స్నానముఁజేసి విభూతి రుద్రాక్షలను ధరించి సాధువేషమును వేసికొని యా చెరువు గట్టుననున్న యొక చెట్టు క్రిందఁగూర్చుండి, నిమీలిత నేత్రుఁడై యుండి, తన మనస్సున నిశ్చలభక్తితో నీశ్వరుని ధ్యానించుచుండెను. మరునాఁడుదయమున ముందుఁజెప్పిన ధనికుఁడు చెరువుగట్టునకు వచ్చి యా కృత్రిమ సాధువును జూచెను. ఈ ధనికుని రాకను చోరుఁడు గ్రహించి, మిక్కిలి విశేషముగా నీశ్వరభక్తి చేయసాగెను. ఈతఁడు, ధ్యాననిష్ఠలో నున్నాఁడని తలఁచి ఆ ధనికుఁడు కొలది దూరముగా నిలిచి తన సేవకునిఁజూచి యిట్లనియె! "ఓయీ, యీ సాధువును యీ దినము మొదలు వెంటనంటి తిరుగుచు పదిమాసముల వఱకును నితని భక్తి విషయమును

కనిపెట్టియుండి నాకుఁ దెలుపవలయు"నని ఆజ్ఞాపించెను. ఆ మాటలు సాధువు చెవినిఁబడెను. అది మొదలు ఆ సాధువు తనలోఁదాను యిట్లనుకొని ఈశ్వరభక్తి చేయుచున్నాఁడు "నేను చేయు ఈశ్వరభక్తిలో లోపము జరిగిన యెడల, ధనికుని నౌకరు కనిపెట్టునేమో" యనెడి భయముతో నీశ్వర ధ్యానమును విడువక యెల్లప్పుడును చేయుచునే యుండెను. ఇట్లు ఆ కృత్రిమ సాధువు క్రమక్రమముగా దినములు గడచినకొలఁది ఈశ్వరధ్యానమునందు శ్రద్ధ విశేషమై పదిమాసములగు వఱకును నిశ్చల భక్తుఁడగు సాధువుగా మారిపోయెను. పది మాసములు గడిచినంతనే ఆ ధనికుని సేవకుఁడు వెళ్ళి సవిస్తరముగ తన యజమానునితోఁ జెప్పెను. అప్పుఁడా ధనికుఁడు తన ప్రతిజ్ఞ ప్రకారము ఆ సాధువుకడకు బోయి తన కుమార్తెను నిచ్చి, వివాహము జేయుదును రమ్మని ప్రార్థించెను. ఈ సాధువు యొక్క మనస్సు భగవద్ధ్యానమునందు నిలిచి, భక్తి పరిపక్వమై, యీ ప్రపంచ విషయేచ్ఛ యశాశ్వతమైన దనియుఁ బ్రపంచ సుఖములన్నియుఁ దుచ్ఛము లనియుఁ దెలిసికొన్నవాఁడై యీ ధనికుని కోరికకు సమ్మతింపనివాఁడయ్యెను. "ఆరు మాసములు స్నేహము చేసినంతనే వారు వీరగుదు"రను సామెత నిజమగు నట్లు కృత్రిమ సాధువు పదిమాసములగు వఱకు భగవంతునియందు నిశ్చల చిత్తుడై యున్నందున అపర భగవంతుఁడుగా మారి, ప్రపంచ విరక్తుడయ్యెను. కాఁబట్టి నిజమగు భగవద్భక్తి గలవానికి ఐహిక సుఖములయందు కోరిక యుండ నేరదు. ఒకవేళ యెప్పుడేని ప్రమాదవశమున వాని మనస్సు ప్రపంచ సుఖముల వైపునకు పోఁజూచినను దాని నాఁతడు సులభముగా మరల్చుకొనఁగలఁడు.

శ్రుతి॥ "అరూపస్తు మనో నాశో వై దేహీ ముక్తికో భవేత్" *(ముక్తికోపనిషత్తు)*

ఆత్మకు సహకారియగు మనస్సునశించిన వెంటనే ఆ యాత్మకు తోడు లేనందున పిదప ఆ యాత్మ తన నిజస్వరూపమును దాల్చును. అనగా, పరబ్రహ్మములో పోయి చేరిపోవును. అట్లు చేరిపోవుటయే అరూప మనోనాశ మందురు. అరూప మనోనాశము గలుగుటయే విదేహముక్తి యందురు. విదేహ ముక్తి కలుగుటకు సంచితకర్మమును, స్థూల సూక్ష్మ కారణములనెడి దేహత్రయ మును నాశము కావలయును. దేహత్రయ కర్మలు నాశన మొందిన వెంటనే, జీవాత్మ పరమాత్మయందైక్యమై పోవును.

జీవుఁడు, యెన్ని జన్మముల నెత్తిన తుదకేదియో యొక జన్మమున పరమాత్మ యందు లీనము గావలసియే యుండును. అయినను, పరమాత్మలో లీనమగుట, యే కొద్ది జన్మముల నెత్తిన తరువాతనో లభింపవచ్చును. అనేక కోటానుకోట్ల జన్మములనెత్తి, ఆయా జన్మములయందు వారి వారి కర్మానుసారముగా సంభ

వించు, దారాపుత్ర ధనధాన్య గృహ క్షేత్రారామాదులను గాంచుచు జన్మముల నెత్తు కొలఁది సంసారవిషయాపేక్ష వృద్ధియగుచు, ఆశయను వలలో జిక్కుకొని యుందురు. ఈ విషయములపై నుండు ఆశవలన, పరమాత్మ చింతయందు బుద్ధినిఁ జొరనివ్వక దూరముగా పారద్రోలును.

ఎట్లనగా, ఒక్కచోట ఈశ్వర తత్త్వోపదేశమును గురించి యొక మహనీయుఁడు ఉపన్యాసముఁజేయ సభ నేర్పఱచెను. ఆ యుపన్యాసవిషయములను వినవలయుననెడి తలంపు, పుణ్య పురుషులకే కలుగుచుండును. కాని, సామాన్యునికిఁ గూడా నొకప్పుడట్టి తలంపులు గలుగును. అదే విధముగా నొక సామాన్య మానవుఁడొకఁడు ఉపన్యాసమును వినవలయుననెడి తలంపున నా సభకుపోయి కూర్చుండి యుండెనేని కొద్దిసేపటికే, సాంసారిక విషయమొకటి జ్ఞాపకము వచ్చియో, లేక నిద్ర వచ్చియో యింటికి వెంటనే లేచిపోవుచున్నాడు. ఎందువల్లనననగా, పాపభూయిష్టమగు వాని మనస్సు సత్కాలక్షేపములో జొర నివ్వదు. కావుననే, వాని యంతరాత్మ వాని కర్మానుసారముగా మనస్సును మరల్చుచుండును. ఈ మనుష్యుఁడే యేదో యొక గృహకృత్యమునందుగాని, లేక జూదము మొదలగు యితర విషయముల యందుగాని బుద్ధిని తదేక ధ్యానముగా నిలుపఁగలుగును. ఎట్లనగా, జూదమాడువాఁడు నిద్రవచ్చినచో చుట్ట, బీడి మొదలగువాటిని త్రాగి ఆ నిద్రను పోగొట్టుకొని మరల జూదమాడుటకుఁ బ్రయత్నించునేగాని జూదమును మానిపోఁజాలడు. ఇట్టి పట్టుదల గల వానికి, సత్కాలక్షేపములను వినుటయందుండ నేరదు. అందుకు కారణమేమనగా పైఁజెప్పినవాని కర్మానుసారముగాఁ గలిగిన విషయాపేక్షసుమా! ఇట్టి విషయాపేక్ష ప్రతి జన్మమునందును వానికి గలుగుచు, ఒక జన్మమునకంటెను దాని వెనుకటి జన్మమునందును గూడ నీ విషయాపేక్ష వృద్ధియగుచునే యుండును. ప్రతి జన్మము నందును కొంచెమైనను పరమాత్మ ధ్యానము చేయుటకు ప్రయత్నించుచు వచ్చినచో, కొన్ని జన్మములకు తరువాతనైనను మోక్షప్రాప్తి కలుగ వచ్చును. దుష్టశిక్షణ కొఱకును శిష్టపాలన కొఱకును ఈ భగవంతుఁడు ఆయా యుగమున అవతరించుచున్నాఁడు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీకృష్ణార్జున సంవాద రూపముగా వ్రాయఁబడిన శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయం 4-శ్లో 8, చెప్పెదము వినుఁడు.

శ్లో॥ పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతాం
ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగేయుగే.

"భగవద్భక్తాగ్రేసరులును, నన్నాశ్రయింప బూనినవారును నయిన సాధువులు నన్ను చూడని క్షణమాత్ర కాలమును కల్ప సహస్రముగా నెన్నుచు, దుఃఖవశమున శిథిల గాత్రులగుదురని తలఁచి, అట్టివారికి నా స్వరూప చేష్టిత

అవలోకనాదుల నొసంగి వారలను రక్షించుటకును, దుష్టులను శిక్షించుటకును, నా ఆరాధనరూపమైన వైదిక ధర్మములు, క్షీణింపఁగానే ఆరాధింపఁదగిన నా స్వరూపమును జూపుటకును, మరల ఆ ధర్మమును చక్కగా స్థాపించుట కొఱకును, ప్రతి యుగము నందును, దేవ మనుష్యాది రూపములతో నే నవతరించు చుందును"

సర్వమును సమముగా జూచునట్టి భగవంతునికి పక్షపాత ముండునా? అతనిచే సృజింపఁవడు జీవులలో కొందరిని శిక్షించుటయు, మరికొందరిని రక్షించుటయు నుండునా? యని యొక సందేహము గలుగవచ్చును, అందుకు సమాధానము చెప్పెదము వినుఁడు.

శ్లో॥ లాలనే తాడనే మాతుర్న వైషమ్యం యధార్భకే
తత్వదేవ మహేశస్య నియన్ దుర్గుణదోషయోః"

తాను చెప్పినట్లు వినక దుష్టప్రవర్తకులై తిరుగుచుండెడి పుత్రులను జనని, తన పుత్రుల మేలుకొఱకు వారలకు లాలించి చెప్పును అందుకు లొంగకున్నచో వారలను శిక్షించి (కొట్టి) మంచి మార్గమునకు వచ్చునట్లు జేయును. అంతియేగాని జననికి తన పుత్రులపై వైషమ్య మేమాత్రమును యుండి అట్లు చేసినదికాదు. అదే విధముగా, పరమేశ్వరుఁడు దుష్ట ప్రవర్తకులను, వారి దుష్ట ప్రవర్తన నుండి దూరస్థులనుగాఁజేసి, మంచి మార్గమునఁ బ్రవేశింపఁజేయుటకుగాను వారలను శిక్షించు చున్నాఁడు. అంతియేగాని, వారలపై వైషమ్యము చేతకాదని తెలిసికొనవలయును.

ఇప్పుడింకొక ప్రశ్న పుట్టవచ్చును. అదేమనగా, సర్వశక్తుఁడగు పరమేశ్వరుఁడు తలచిన మాత్రముననే యెల్ల కార్యములను నెరవేర్చ శక్తి కలిగియుండగా యుగయుగమునందును నాతఁడు అవతారమెత్తి యేల కష్టపడవలయునని యడుగవచ్చును. అందుకు సమాధానము వినుఁడు.

భగవంతుఁడు సంకల్పించిన మాత్రముననే దుష్ట శిక్షణమును, శిష్ట పరిపాలనమును జేయవచ్చును. కాని, మనుష్యుఁడుగా నవతరించి ఆయా కార్యములను నెరవేర్చునంతటి ప్రయోజనకారివలె, సంకల్పమాత్రమున చేయుటచే కానేకాదు. ఎట్లనగా, దుష్టుఁడగు హిరణ్యకశిపుఁడు తన భక్తుడగు ప్రహ్లాదుని బాధించుటను జూచి ఆ దుష్టరాక్షసుని స్మరించిన మాత్రముననే, రూపుమాపఁగల శక్తి యా భగవంతునకుఁ గలదు. కాని, యాతండట్లు చేయలేదు. ఎందుకనగా, ప్రపంచమున తనయందు భక్తిగలవారలకు, తాత్కాలికముగా నెన్ని కష్టములువచ్చినను, తనయందుఁ గల భక్తిని విడువకున్నచో తాను తప్పక యా భక్తులను రక్షించి, పుణ్యలోకప్రాప్తి గలవారినిగాఁ జేయునని లోకమున వెల్లడియగుటకుగాను తా నా విధముగాఁ

జేసియున్నాఁడు. అంతియెగాని లేకుండినచో, సంకల్పమాత్రముననే హిరణ్యకశిపుని జంపి ప్రహ్లాదుని రక్షించియుండువాఁడేను.

మరియొక విషయము చెప్పెదము వినుఁడు :- దుష్టుఁడగు దశకంఠుఁడు సాధుజనులను బాధించుచున్నప్పుడు వానిని సంహరించవలయునని పరమేశ్వరుఁడు సంకల్పించిన మాత్రమునే వాఁడట్లే కావచ్చును. కాని; అట్లు చేయలేదు. దశ రథునకు రాముఁడను నామముతో కొమరుఁడై యవతరించి పదునాల్గు సంవత్సరములు, సతియు సోదరుఁడును వెంటనంటిరాగా, మహారణ్యముల యందు ఆటవికుని వలె సంచరించి భార్యను గోల్పోయి విశేష దుఃఖముల ననుభవించి తుదకు దశకంఠుని యుద్ధరంగమున జంపెను. అట్లు చేయుటకు కారణమే మనగా, ఒక దుష్టుని సంహరించుటను నాధారముగా దీసికొని వివిధము లగు నీతి మార్గములను నా శ్రీరామమూర్తి ప్రజలకుఁ జూపియున్నాఁడు. అవి యెవ్వి యనగా, ఎంతటి కష్టమగు పనియైనను తండ్రి యాజ్ఞాపించినయెడల అన్ని కష్టముల కోర్చుకొని ఆ పనిని చేయవలయుననియు, ఆగర్భ శ్రీమంతురా లైనను సౌఖ్యములనెల్లను విడనాడి తన భర్త కష్టపడబోవుటను జూచి తానును భర్తతోకూడ కష్టపడుటకు వెనుదీయక భర్త వెంటనే, దీపమునకు నీడవలె, సంచరించుచుండ వలయుననియు, మరియు నెట్టి మహా దురవస్థలయందున్నను పరపురుషులను గన్నెత్తియైనను జూడగూడదనియు, సోదరుఁడు కష్టములఁ బడ బోవుచుండగా, తను కూడా వెనుదీయక అన్నతో కూడా వెళ్ళి యాతఁడు పడు కష్టమునకు తానును పాల్గొనవలసిన దనియు, నిట్టి యనేక నీతులను ప్రపంచము వారికి తెలుపుటకై అట్లవతరించెను. ఆయా యుగములయందు, ఆయా అవసరమును బట్టి ఆయా అవతారములనెత్తుచు ఒక్కొక్క కార్యమును జేయు టను ఆధారముగ దీసికొని అనేక నీతులను బోధించియున్నాఁడు. కావున, ప్రతి మానవుఁడును దుష్ట ప్రవర్తననుమాని ఈశ్వరభక్తి పరాయణుఁడై యుండుట అత్యావశ్యకము. ఇఁక జీవులకుగల పదునారవస్థలను క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

* * *



జీవులకుఁగల పదునారవస్థలు

శ్రుతి॥ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తి తురీయమితి చతుర్విధా అవస్థాః - జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియాంతఃకరణ చతుష్టయం చతుర్దశ కరణయుక్తం జాగ్రత్ అంతఃకరణ చతుష్టయైరేవ సంయుక్తః స్వప్నః - చిత్తైకకరణా సుషుప్తిః -కేవల జీవయుక్తమేవ తురీయమితి"

(శారీరకోపనిషత్తు)

జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి తురీయములని అవస్థలు నాలుగు గలవు. వాటిలో ఒక్కొక్క దానియందును నీ నాలుగవస్థలును గలవు. జాగ్రదవస్థయందు జాగ్రతయు, జాగ్రదవస్థయందు స్వప్నమును, జాగ్రతయందు సుషుప్తియు, జాగ్రతయందు తురీయమును గలవు.

ఇట్లే, స్వప్నమునందును, సుషుప్తియందును, తురీయమునందును నాలుగేసి అవస్థలు గలవు. వాటి వివరములను క్రింద చెప్పెదము.

1. ఒక విషయమును గురించి మాట్లాడునపుడు దానిని శ్రద్ధతో విని వాటిలో నొక్కటి కూడ మఱువక జ్ఞాపకమునం దుంచుకొనుట, జాగ్రతయందటి జాగ్రత యనఁబడును.
2. ఒక విషయమును మాట్లాడునపుడు ఆ విషయమునందు మనస్సును కొంతసేపు నిలిపియు, కొంతసేపు నిలుపకయు యుండుటవలన, ఆ విషయములయందు కొంత తెలిసియు కొంత తెలియకయు నుండుటయే జాగ్రతలో స్వప్నమని చెప్పఁబడును.
3. ఒక విషయమును మాట్లాడునపుడు దానిని శ్రద్ధతోవిని గ్రహించలేక పోవుటయే జాగ్రతలో సుషుప్తి యనఁబడును.
4. ఒక విషయమును గురించి మాట్లాడునపుడు శ్రద్ధగా విని అటుపిమ్మట దానిని గురించి మరల యోచించుటయే జాగ్రతయందు తురీయ మనఁబడును.
5. కలలోఁ గనిన విషయమంతయు మేలుకొనిన వెనుక ఒకటియు మఱువక జ్ఞాపకముంచుకొను స్వప్నమునందలి జాగ్రత యనఁబడును. ఈ కల యొక్క స్వానుభవమును జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. స్వప్నమున, కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహము అనెడి పంచేంద్రియములతోను మనస్సుచేరి, దేనిని జూడకున్నను, తాను స్వప్నములోగన్న విషయములనంతయు, మనస్సు, ఉదయమున నందఱకును జెప్పగలుగుటకు కారణము, క్రిందఁ జెప్పు చున్నాము వినుఁడు. జీవరాసులయొక్క హృదయకమలమునందు అంతర్యామిగా నుండు ఆత్మ, కలలోగన్న విషయములనెల్లను ఉదయమున నెల్లరతోను జెప్పుటకై,

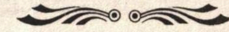
కలగన్నవాని మనస్సునకు గోచరమగునట్లు జ్ఞాపకమును జేయుచున్నాఁడు. ఆత్మ సాక్షిమాత్రుఁడని వేదములయందును, శాస్త్రముల యందును, పెద్దలవల్లను జెప్పఁబడియుండుదానికి యిదియే నిదర్శనమని తెలిసికొనుఁడు. ఈ కల విషయమును ప్రతివారలకును ప్రత్యక్ష దృష్టాంత ముగా దెలిసినదేను.

6. రాత్రులయందు స్వప్నములో దోచిన విషయములను, మేల్కొన్న తరువాత కొన్ని మాత్రము చెప్పగలిగియు; కొన్ని చెప్పలేకపోవుటయే స్వప్నము నందలి స్వప్నమనఁబడును.
7. స్వప్నమునందు గనిన విషయములు యేదియు జ్ఞాపకమునకు రాకుండుటయే స్వప్నమునందలి సుషుప్తి యనఁబడును.
8. స్వప్నమునందు జరిగిన విషయములను జ్ఞాపకముంచుకొని వాటివలన గలుగు ఫలములను దెలిసికొని సంతోషముగాని, విచారముగాని లేక నిశ్చల మనస్కుఁడై తత్వవిచారణ చేయుచుండుటయే స్వప్నమునందలి తురీయ మనఁబడును.
9. నిద్రనుండిలేచి దానివలన గలిగిన మంచి చెడ్డలను పరులతో జెప్పుకొనుటయే సుషుప్తియందలి జాగ్రత యనఁబడును.
10. నిద్ర సుఖమును యెఱిగి మరల యెఱుంగ నట్లుండుటయే సుషుప్తి యందలి స్వప్నమనఁబడును.
11. నిద్రయొక్క సుఖము యిట్టిదని తెలిసికొనలేక యుండుట, సుషుప్తి యందలి సుషుప్తి యనఁబడును.
12. గాఢముగా నిద్రపోయి మేల్కొనిన వెనుక ఆ నిద్ర అజ్ఞానవిషయమని తెలిసికొనుటయే, సుషుప్తియందలి తురీయమనఁబడును.
13. యోగనిష్ఠయందు క్షుత్పిపాసాదులు అనగా, ఆకలి దప్పిక యుండినను తనకు దోచకయుండుట తురీయము నందలి జాగ్రత యనఁబడును.
14. యోగనిష్ఠయందు క్షుత్పిపాసాదులను, ప్రపంచ వృత్తియును, దెలిసియు దెలియకుండుటయే తురీయమునందలి స్వప్నమనఁబడును.
15. యోగనిష్ఠయందు ఏ తలంపులును గలుగక ఊఱకుండుటయే తురీయము నందలి సుషుప్తి యనఁబడును.
16. ముందు జెప్పిన పదునైదు అవస్థలలో నేదియు లేక పరమాత్మయే తానని దృఢభావముగలిగి తదేక ధ్యానముగా నుండుటయే తురీయమనఁబడును.

ఇట్టి తురీయస్థితియందుండి, జనకమహారాజు రాజ్యపరిపాలనముఁ జేయుచు వచ్చిన, రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము కనుక, ప్రపంచము నందుండు మానవులెల్లరురును క్రింద చెప్పఁబోవురీతిని అన్ని కార్యములను జేయుచు రావలయును.



జనకమహారాజు రాజ్యపరిపాలనము



తామరాకుమీద నిలియుండు జలబిందువు, ఆ తామరాకును అంటక యుండు నటుల, జనకమహారాజుయొక్క మనస్సుఉండి రాజ్యపరిపాలనము జేయుచువచ్చిన రీతిగా, లోకమునందుండు జనులెల్లరును ఆశాపాశ లనెడి బంధకమునందు కట్టుబడి యుండినను, పైఁజెప్పిన తామరాకుమీదనుండు జలబిందువలె నుండి, సంసార మనెడి బంధకములో కట్టుబడక అన్ని కార్యములను జేయుచు వచ్చుటకుగాను క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము. కనుక, సకల స్త్రీ పురుషులును క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రీతిని సకల కార్యములను జేయుచు రావలయును.

జనకులు, తన సభా మండపమునందుగల, నవరత్న సింహాసనమునందు గూర్చుండి రాజ్యపరిపాలనము జేయు సమయములయందు మాత్రము, ఆయా కార్యములకు కావలసిన రీతిగా తమ మనస్సును ఉపయోగపఱచి, అన్ని కార్యములను జేసిముగించి సింహాసనమునందుండి దిగి తన అంతఃపురమును బోవునపుడు జనకుల వారు, తమ మనస్సును యే వ్యవహారములయందును బోనివ్వక నిలిపి, ఆకాశ రూపమగు పరమాత్మ స్వరూపమునందు ఐక్యముజేసి అంతయు తానై, నిలిచిన చోటునను నడుచుచోటునను గూర్చుండు చోటునను బరుండ చోటునను తక్కిన అన్ని చోటులయందును అచటనున్న స్థలమునందే సమాధి యందు నిలిచి అనగా, యే తలంపులును లేక తమ మనస్సును, ఆకాశ రూపముగానుండు పరమాత్మ స్వరూపమునందు ఐక్యమగునట్లుజేసి, యెల్లప్పుడును బ్రహ్మానందము నందే చొక్కియుందురు. మరల వారి మనస్సు లోక వ్యవహారములను సంకల్పించినచో సమాధినిష్ఠ వీడును. అట్లు వీడి మరల రాజ్యపరిపాలనము జేయునపుడు ఆయాకార్యములకు దగినయట్లు తమ మనస్సును ఉపయోగపఱచి అన్ని కార్యములను జేసిముగించిన వెనుక మరల మునుపు జెప్పిన రీతిగా, సర్వ కాలములయందును సమాధి నిష్ఠలోనే యుందురు. జనకుల వారి మనస్సు బ్రహ్మమునందు గలసిన వెనుక మరల లోకవ్యవహారమునకు రావలసినదేల యని కొందఱకు సందేహము లేర్పడ వచ్చును. అందుకు కారణము జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

జనకులు, గడచిన జన్మాంతరమున జేయుచు వచ్చిన కర్మ శేషము పూర్తిగాక కొంత శేషమున్నందున అనగా, యింగువ యే మాత్రమును, పిడతలోలేక

ఖర్చయిపోయినను, ఆ యింగువ వాసన మాత్రము పోక పిడతలోనే యెల్లప్పుడును నిలిచి యుండును; అటుపిమ్మట ఆ పిడతను అగ్నిలోవేసి కాల్చిన వెనుక ఆ వాసనమటుమాయమైపోయి క్రొత్త పిడతగా దోచును; అటువలెనే, జీవులయొక్క సంచిత కర్మములెల్ల తొలగిపోయినను కడపట ఆ కర్మ శేషము కొంతయైనను, మునుపు జెప్పిన పిడతలోని యింగువ వాసనవలె నిలిచి యుండును. ఇట్లు నిలిచియుండు కర్మశేషమునకుఁగాను కడపటి జన్మమున నిలిచి యుండు కర్మశేషమును భస్మముగాజేసి, కర్మములంతయు నశించిపోయిన వెనుక, మోక్షమును పొందవలయునుగాని అంతకు ముందు పొందఁజాలరు. మోక్షమనెడి పదమునకు సరియైన అర్థమేమనగాఁ సకల బంధకములయందుండి విడువబడుటయే మోక్షమనఁబడును. ఎంత స్వల్పమైన ఆశయనెడి బంధకమున్నను మోక్షమును బొందఁజాలరు. కనుక, యింగువ పిడతలోని వాసనవలె జనకులవారికి కర్మశేషము మిగియున్నందున, ఆ కర్మము నశించునంతవఱకును వారి మనస్సు, బ్రహ్మమునందు కొంతసేపు లయించియు, మరల కొంతసేపు విడువబడి యుండి కర్మ శేషము పూర్తియైన వెంటనే జనకులవారు శుద్ధబ్రహ్మమాయెను.

వీరు పూర్వజన్మమున యోగియైయుండి ఆ జన్మమునందే జ్ఞానసిద్ధిని పొందక కర్మశేషమున్నందున యోగ శరీరమును వదలి మరల వేరొక శరీరమునెత్తి జనకులని నామమును వహించి, కర్మశేషము పూర్తియగువఱకును రాజ్య పరిపాల నము జేయుచు తానుతానై అనగా, జనకులవారి మనస్సుకొంతసేపు బ్రహ్మము నందు లయించుటయు, మరల బ్రహ్మమునందుండి ప్రత్యేకముగా వచ్చి రాజ్య పరిపాలనము చేసియు, మరల బ్రహ్మమునందు లయించియు యిట్లు కొంత కాలము జరిగిన వెనుక కర్మశేషము పూర్తియై తానే బ్రహ్మమాయెను. ఇట్లని పెద్దలవలన దెలిసికొన్నదానిని మీకు ఈ గ్రంథమున జెప్పియున్నాము. కనుక, కన్నులకు కానరాని తృణమువంటి చిన్నపురుగు మొదలు, బ్రహ్మదేవుని వఱకును గప్పఁబడియుండు మాయయనెడి అజ్ఞానమువలన పలుమారు శరీరమునెత్తి కడపట, ఈశ్వరార్పణముగా జేయుచు వచ్చెడి పుణ్యవిశేషమువలన, పైఁజెప్పిన మాయయనెడి అజ్ఞానము కొంత కొంతగా తొలగి పిమ్మట మాయయు, సంచిత మనెడి కర్మములును నశించి తనయాత్మ పరబ్రహ్మము నందుగలిసి బ్రహ్మమే యగుదురు. లోకమునందుగల స్త్రీపురుషులందరు తాము జీవించి యుండు వఱకును, భార్యాపుత్ర గృహ వస్తు వాహనాదులయందు అధిక మోహమునుంచి, కడపట ఆ మోహముతోనే ప్రాణమును వదలుట వలన, వీరలకు ఆ మోహమే బీజముగానుండి మరల, ఆ మోహమును దీర్చుకొనుటకుగాను శరీరము నెత్తుచున్నారు. కర్మమున్నంత వఱకును పైఁజెప్పిన మోహము వీరలను విడిచి తొలగజాలదు. ఒక్కఁడు ఈశ్వరునికి సమానముగానున్నను, కర్మముండె నేని వాని కర్మ నాశనమగునంతవఱకును పుట్టిపుట్టి సుఖదుఃఖములను ననుభవించ వలసినవాడు గానే యుండును.

కనుక, ఓ స్త్రీ పురుషులారా! తామరాకు మీదనుండు జలబిందువు తామరాకును నంటకయుండునట్లు మీరు అన్ని విషయములందును ఆశగలవారై యున్నను వాటి మీద పట్టుదలయు, ఆశయు లేక పైఁజెప్పిన తామరాకు మీదనుండు జలబిందువువలెను కుమ్మరి పురుగువలెను నుండి, కోరికలనెడి ఆశలను క్రమక్రమముగా నివర్తి జేయుచు వచ్చితిరేని తరువాత మీయాశయనెడి మోహము తగ్గుచువచ్చి కడపట అన్ని ఆశలును తొలగిపోవును. అవియన్నియు తొలగిపోయినవెంటనే శుద్ధ బ్రహ్మమగుదురు. అనగా, **మీరు అంతరంగమున దేనియందును ఆశనుంచక యుండి చూచువారలకు మాత్రము మిక్కిలి ఆశగల వారుగా నున్నట్టు నటించిచూపవలయును గాని, వాస్తవముగా అంతరంగమునందు ఆశయుంచరాదు.** ఇట్లుండినచో, సకలాశాపాశములును, వాటి యందుగల పట్టుదలయు మిమ్ము వదిలిపోవును. అవి యన్నియు వదిలిన వెంటనే, మోక్షము కరతలామలకమువలె సిద్ధించును సుమా!

✣ ✣ ✣

విగ్రహారాధకునకును, పరబ్రహ్మమునకును గల బేధములు

శ్రుతి॥ "సృష్టేః పురా నామరూప వివర్జితం జగత్
సదేవ సౌమ్య ఇదమగ్ర ఆసీత్." (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు)

"తస్మిన్ మరు శుక్తికా స్థాణు స్ఫటికాదౌ
జలరౌప్య పురుష రేఖాదివత్ లోహిత
శుక్ల కృష్ణ గుణమయీ గుణసామ్యా
నిర్వాచ్యా మూలప్రకృతి రాసీత్." (పైంగలోపనిషత్తు)
"సర్వోద్రిక్తా వ్యక్తావరణ శక్తి రాసీత్
తత్ ప్రతిబింబితం యత్ తదీశ్వర చైతన్య మాసీత్
స్థితి లయానా మాదికర్తా జగదంకుర రూపోభవతి."
(పైంగలోపనిషత్తు)

"బ్రహ్మణో ఽవ్యక్తః అవ్యక్తాన్ మహత్ మహతోఽహంకారః అహంకారాత్ పంచతన్మాత్రాణి పంచతన్మా త్రేభ్యో పంచమహా భూతాని పంచమహా భూతేభ్యోఽఖిలం జగత్." (పైంగలోపనిషత్తు)

ఇత్యాది శ్రుతి ప్రమాణరీతిగా, సృష్టికి పూర్వమున ఈ ప్రపంచము, నామ రూపములు లేక నిర్వికార చిన్మాత్ర పరబ్రహ్మముగా నుండెను. ఈ పరబ్రహ్మమే, అఖండ జ్యోతియగు నొక గొప్ప దీపము. ఇందు ప్రతిఫలించిన ప్రతిబింబమే మాయాశక్తి. ఒక మాయాశక్తి యెప్పుడు పుట్టెనో, అప్పుడే అనేక మాయాశక్తులు దోచును. మిధ్యాస్వరూపమగు మాయలో ప్రతిఫలించిన బ్రహ్మమునకు ఈశ్వరుఁడని నామము గలిగెను. ఆ ఈశ్వరునికి, చిత్ర విచిత్రములైన అనేక రూపములు బుట్టెను. అది యెట్లనగా,

చలనమగు మూల ప్రకృతిచే గలిగిన, శబ్ద తన్మాత్రయగు ఆకాశమునందు ప్రతిఫలించిన బ్రహ్మమునకు సదాశివుఁడనియు, శబ్ద గుణమగు ఆకాశమునందు గలిగిన, శబ్ద స్పర్శ తన్మాత్రయగు వాయువునందు ప్రతిఫలించిన బ్రహ్మమునకు మహేశ్వరుఁడనియు, స్పర్శ గుణములగు వాయువుచే గలిగిన, శబ్ద స్పర్శ రూప తన్మాత్రలగు తేజమునందు ప్రతిఫలించిన బ్రహ్మమునకు రుద్రుఁడనియు, రూప గుణమగు తేజముచేఁ గలిగిన, శబ్ద స్పర్శ రూపరసతన్మాత్రలగు జలమునందు ప్రతి ఫలించిన బ్రహ్మమునకు విష్ణువనియు, రసగుణమగు జలమువలన గలిగిన, శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధ తన్మాత్రలగు పృథివియందు ప్రతిఫలించిన బ్రహ్మమునకు బ్రహ్మదేవుఁడనియు నామములు గలిగెను.

ప్రపంచోత్పత్తికి కారణభూతమగు మాయ, పరబ్రహ్మము యొక్క ఒక తృణమాత్రమని చెప్పఁబడును. ఈ మాయయనెడి ప్రతిబింబమునందు ఆకాశమును, ఆ యాకాశమునందు వాయువును, వాయువునందు తేజస్సును, తేజస్సునందు జలమును, జలమునందు పృథివియు ఐక్యమై యున్నవి. నిరాకారమగు, అనగా రూపములేక బట్టబయలుగానుండు పరబ్రహ్మమునందు దోచిన మాయ, పంచ భూతములలో నొకటి చేర్చఁబడియున్నది. ఇట్లు ఒకటిగాఁ జేర్చఁబడిన వాటినన్నిఁటిని ఈశ్వరుఁడు, అనేక కోటి బ్రహ్మాండములైన నానా విచిత్రములగు రూపములను జూపుచున్నాఁడు. అది యెట్లనగా, రవ, కెంపు మొదలగు రాళ్ళ యందు వివిధ విచిత్రములగు తెలుపు, యెరుపు రూపములు లేకున్నను, భ్రమ వలన పంచ వర్ణములు ఆ రవలయందు గానవచ్చునట్లు, పంచభూతముల వలన ప్రతిఫలించిన పరబ్రహ్మము, పంచభూత సంబంధ గుణముల ననుసరించి సదాశివుఁడనియు, మహేశ్వరుఁడనియు, రుద్రుఁడనియు, విష్ణువనియు, బ్రహ్మదేవుఁడనియు, జెప్పఁబడియున్నవి.

ఇందు బ్రహ్మదేవుఁడు, శబ్ద స్పర్శ రూప రసగంధమనెడి ఐదు గుణములు గల పృథివిచే (మన్ను వలన) స్థావర జంగమ రూపంబులగు ప్రపంచమంతయు సృష్టించెను. విష్ణు శబ్ద స్పర్శ రూప రసమనెడు నాలుగు గుణములగల జలము వలన సకల ప్రపంచమును రక్షించుచున్నాఁడు. రుద్రుఁడు, శబ్ధ స్పర్శ రూపమనెడి మూఁడు గుణములు గల తేజస్సుచే ప్రపంచమును సంహరించుచున్నాఁడు. మహేశ్వరుడు, శబ్ద స్పర్శ మనెడి రెండు గుణములు గల వాయువుచే మాయా సంబంధమగు జీవరాసుల కెల్లను భ్రమను గలుగఁ జేయుచున్నాఁడు. సదాశివుఁడు, శబ్ధమనెడి ఒక గుణముగల ఆకాశము వలన జీవులకు బుద్ధిని గలుగఁ జేయుచున్నాఁడు. మాయయనునది పంచభూత వికారము వలన దేహేంద్రియాదులు గలిగి, 'నేను' 'నాది' యనెడి దురభిమానమును గలుగఁజేయును. జాగ్రదవస్థయందు బ్రహ్మదేవుఁడు జీవులకు పలువిధములగు సుఖదుఃఖములను గలుగఁజేయుచున్నాఁడు. స్వప్నమునందు (కలయందు) విష్ణువు, జీవులకు అనేక విధములైన వినోదములను జూచునట్లు చేయుచున్నాఁడు. సుషుప్తి యందు అనగా, కలగనక గాఢనిద్రయందుండునపుడు రుద్రుఁడు, సర్వ శూన్యమును గలుగఁజేసి జీవుని ప్రత్యేక పఱచుచున్నాఁడు. తురీయమునందు మహేశ్వరుడు జీవులకు భ్రమను గలుగచేయుచున్నాడు. తురీయాతీతమునందు సదాశివుఁడు, జీవులకు ఆనందమును గలుగఁజేయు చున్నాఁడు. శుద్ధ శూన్యమగు మాయ, బ్రహ్మ జ్ఞానమనెడి సుఖమును మరుగుఁజేసి యెందుకును పనికిరాని వృథా భ్రమను గలుగఁ జేయుచున్నాఁడు.

ఇట్టి పరబ్రహ్మము జీవులకు సాక్షిగానుండి, మాయాంధకారమునఁ దగులుకొని, మంచి మార్గమును గనలేక, కామక్రోధాది దశగుణములవలనను, దారేషణ పుత్రేషణ ధనేషణ యనెడు ఈషణత్రయ జాలములోఁ దగులుకొని, తాను జీవాత్మయని తెలిసికొనలేక దుఃఖకార్యములనే సుఖమని తలచి అపరిమితమైన ఆశలో మునిఁగి ఈ ఆశవలన అనేక కోట్ల కొలది జన్మములనెత్తి, సంసారమనెడి మహా సముద్రమును దాటి గట్టెక్కలేక, ఒక్కొక్క జన్మమునందును దుఃఖమునే అనుభవించుచుండును. మరియు, పంచభూత తన్మాత్రలవలనను, పంచ భూతములవలనను గలిగిన చరాచర ప్రపంచమం తయు, మాయా సంబంధమగు లీలయేగాని మఱి వేరుకాదు. దేహాది ప్రపంచ మంతయు, మాయా సంబంధమగు లీలయేగాని మఱివేరుకాదు. దేహాది ప్రపంచమంతయు పంచభూతాంశములు. కనుక, వీటినన్నిఁటిని వేరుపఱచి చూచినయెడల, అజ్ఞానము వలన గలిగిన దేహేంద్రియాదులను "నేను, నాది" యనెడి దురభిమాన ముతో అహంకరించుచుండు భ్రమయే జీవుఁడని విశదముగా దెలియవచ్చును. సర్వసాక్షియగు ఆత్మయే బ్రహ్మమని చెప్పఁబడును.

శరీరములోనుండు కూటస్థ బ్రహ్మమే, స్వయంప్రకాశముగా ప్రకాశించుచు, జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తి యనెడి మూడు కాలములయందుండి, జీవుడు విషయ భోగములను అనుభవించినను తాను అభేదముగాను, అది నశించునదియు, అసత్తైయుండునదియుగా నున్నను, తాను మాత్రము శాశ్వత సత్తుగాను, అవి అజ్ఞానమయముగా నున్నను, తాను జ్ఞానమయముగాను, అవి దుఃఖ స్వరూపముగా నున్నను తాను సుఖస్వరూపముగాను, నిర్మలముగాను, నిర్దోషముగాను, నిర్విశేషముగాను, స్వయంప్రకాశముగాను, చిదాకాశముగాను నుండును.

మాయకు లోబడినవారికి బ్రహ్మజ్ఞానము గలుగనందున అహంకారము వృద్ధియై యెల్లప్పుడును దుఃఖము సంప్రాప్తమగును. బ్రహ్మజ్ఞానము బొందినవారికి అనేకసిద్ధులు తనకుతానై లభ్యమగుటయేగాక, అఖండానంద ముదయమై కైవల్యము అనగా, మోక్షము సిద్ధించును. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయము 12, శ్లో - 13, 14,

అద్వేష్టా సర్వభూతానాం మైత్రః కరుణ ఏవ చ
నిర్మమో నిరహఙ్కార స్సమదుఃఖ సుఖః క్షమీ
సంతుష్ట స్సతతం యోగీ యతాత్మా దృఢనిశ్చయః
మయ్యర్పిత మనోబుద్ధిర్యో మద్భక్తస్స మే ప్రియః

సమస్త జీవులకును ద్వేషము చేయనివాఁడుగాను, యెల్లవారితో స్నేహముగా నుండువాఁడుగాను, జీవకారుణ్యముగల వాఁడుగాను, మమత లేనివాఁడుగాను, అహంకారము నశించినవాఁడుగాను, సుఖదుఃఖములను సమముగా భావించువాఁడు గాను, ఓర్పుగలవాడుగాను, యెల్లప్పుడును సంతోషముగా యుండువాఁడుగాను, మనోబుద్ధులను నాయందుఁజేర్చి సర్వదా ఆత్మవిచారణలోనే యుండునట్టివాఁడు గాను యుండు జ్ఞానియగు నా భక్తుఁడెవఁడో, వాడే నాకు ప్రియమైనవాఁడని చెప్పబడియున్నది.

ఇట్టి జ్ఞానమును బొందుటకు మొదటి సాధనము యేమనగా, వారివారికిష్ట దేవతగానుండు ఒక దేవతారూపమును భక్తితో పూజింపవలయును. అట్లు పూజించుట పరమాత్మను పూజించుటయే యగును. భక్తాగ్రేసరులు, తమకు ప్రీతియైన దేవతను విగ్రహముగా నిలిపి యా విగ్రహమే పరమాత్మయని నిశ్చయించి ఆ విగ్రహమును విడువక, యెల్లప్పుడును మిక్కిలి శ్రద్ధాభక్తులతో నారాధించు చుండినచో, కడపట వారలకు బ్రహ్మసాయుజ్యపదవి తప్పక కలుగును. ఏ విగ్రహమును నిలుపక నిరాకారుఁడగు పరమేశ్వరుని నారాధింపవచ్చును. కాని, అట్లారాధించుట దుర్ఘటము, ఎందువల్లననగా, నెదుట నిలిపియున్న విగ్రహము నందే మనస్సునిలువకయున్నప్పుడు నిరాకారుఁడగు పరబ్రహ్మము నందు ఎట్లు నిలుచును? కాబట్టి మనస్సు నిశ్చలముగ నుండుటకు, విగ్రహారాధనయే ప్రథమ మున విశేష ప్రయోజనకారియగును. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయం 3, శ్లో, 29 ప్రమాణము.

శ్లో॥ ప్రకృతే ర్గుణసమ్మూఢా స్సజ్జంతే గుణకర్మసు
తా నకృత్స్నవిదో మందాన్ కృత్స్నో విన్నవిచాలయేత్.

ప్రకృతిమోహితులగు మనుష్యులు యింద్రియవ్యాపారమున మిక్కిలి యిచ్ఛ గలవారై యుందురు. కావున, అట్టి అజ్ఞానులకు విగ్రహారాధనయే శ్రేష్ఠమైనదని వారలకుఁ బోధించి, వారలను నా మార్గమునకు జ్ఞానియైనవాఁడు, త్రిప్ప

వలయును. ఇట్లు బోధించుటవలన వారలకు భక్తి యేర్పడుటకు కారణమగును. అట్లుగాక, విగ్రహారాధన చేయకూడదని అజ్ఞానులకు బోధించినచో వారలు విగ్రహారాధనను వదలి చెడిపోవుదురు. కావున, వారలు భగవ దారాధనముజేసి తరించునట్లు వారలకు విగ్రహారాధనమునే బోధింపవలయును. అట్లు జేసినచో వారలకు జ్ఞానము సిద్ధించును.

శ్రుతి॥ **"పుంఖానుపుంఖవిషయే క్షణతత్వరూపిణామ్"**

అనునట్లు, మానవునకు రెప్పపాటంత కాలములోనే అనేక సంకల్పములు, శరపరంపరలుగా గలుగుచుండును. అట్టి సంకల్పములు కలిగెడి మనస్సును కదలక నుండునటులజేయుట కష్టము. మనస్సును కదలక యుండునట్లు జేయుటయే బట్టబయలనఁబడును. అట్టి బట్టబయలు అనగా, నిరాకార బ్రహ్మస్వరూపము, మనస్సునకు గోచరింపదు. కావున, విశేష సంకల్పములు పుట్టకుండునట్లు జేయుటకు ఒక విగ్రహమును నిలిపి దానిని ఆరాధించుచు రావలయును. అట్లు ఆరాధించుచు వచ్చినచో మనస్సు పరిపరివిధముల బోక ఆ ఒక్క యారాధనయందే నిలిచియుండును. ఇట్లు సాధనము జేయుచు రాగారాగా, ఆ యొక్క యారాధనకూడా నిలిచిపోయి తాను బ్రహ్మస్వరూపుఁ డగును. మనస్సును ఒక తలంపున నిలుపునట్లు సాధన చేయుట కొఱకే మొట్టమొదట విగ్రహారాధనను జేయుచు రావలయునని స్మృతులు ఘోషించు చున్నవి. ఇందుకు మరియొక ఉపనిషత్తు ప్రమాణము చెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ తైలధారా మివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘ ఘంటా నినాదవత్
ఉపాస్యం ప్రణవస్యాగ్రం యస్తం వేద స వేదవిత్

(ధ్యానబిందూపనిషత్తు)

తైలధారవలెను, ఘంటానాదమువలెను ఎల్లప్పుడు గురువు ఉపదేశించిన మంత్రమును జపించుచురావలయును. ఇట్లు జపించుచు వచ్చుటయే ధ్యాన మనఁబడును. ఈ ధ్యానమువలన మనస్సుచలింపక నిలిచిపోవును. అట్లు నిలుచు టయే నిర్గుణోపాసనమని చెప్పఁబడును. అనగా, మనస్సుఎచ్చట బుట్టుచున్నదో అచ్చటనే నశించిపోవును. విగ్రహారాధనలను మొట్టమొదటజేసి, మనస్సుయొక్క చలనము నశించిన వెనుక నిర్గుణబ్రహ్మోపాసనము జేయ వలయును ఇట్లు సిద్ధి పొందిన మహాత్ములయొక్క మర్మమును దెలిసికొనలేక పరిపక్వము కాని కొందరు తామును, ఆ జ్ఞానివలె కావలయునని విగ్రహారాధనలను మాని గొప్పపదవియగు నిర్గుణ ధ్యానమును ఆరాధింప ప్రయత్నింతురు. ఇట్లు ప్రయత్నించుట వలన పైఁ జెప్పిన రెండువిధములను సరిగా దెలిసికొనలేక ఉభయభ్రష్టుఁడగు చున్నాఁడు. అనగా రెండును చెడినవాఁడగుచున్నాఁడు.

పంచేంద్రియములను, కామక్రోధాది గుణములను, మనస్సును జయించని వాఁడు, నిర్గుణ పరబ్రహ్మమును ఉపాసన చేయనర్హుఁడుకాఁడు. భక్తితో విగ్రహా రాధనను జేయువారు పరబ్రహ్మమును పూజించువారే యగుదురు. వీరే పరమ భాగవతోత్తములని శ్రుతులు జెప్పుచున్నవి.

ఇట్లు సిద్ధిపొందిన వెనుక, సర్పము కుబుసమును వదలునపుడు శ్వాస బంధనము జేసి ఆహారము లేక యుండునట్లు, యోగాభ్యాసము జేయువారు ప్రారంభమున, కొంచెముకొంచెముగా శ్వాసబంధనము జేసి దానిని, క్రమక్రమ ముగా వృద్ధిపఱచి, అణిమాది అష్టాంగయోగసిద్ధిని బొందఁగలరు. భగవద్భక్తి, యోగాభ్యాసము, పెద్దల సహవాసము మొదలగునవియును, యింద్రియ నిగ్రహాములకే గాని మరి వేరుకాదు.

ఆహార నిద్రా మైధునాది క్రియలను జేయుచు, చతుష్పాద జంతువులవలె నుండునట్టి అజ్ఞానులకన్నను, విగ్రహములనుగాని, లేక దేవతలపటములనుగాని నిలిపి పూజించువారే శ్రేష్ఠులు. విగ్రహ ఆరాధనలు చేయువారలకన్నను, నిర్మల బుద్ధితో పరమాత్మయనెడు పరబ్రహ్మమును మనోవాక్కాయ కర్మములచే నారాధించువారే శ్రేష్ఠులు. పరబ్రహ్మారాధకులకన్నను, అంతరాత్మలోనుండు భగవంతుని దెలిసికొని ధ్యానించువారే శ్రేష్ఠులు. అంతరాత్మను ధ్యానము చేయువారికన్నను, సత్తు చిత్తు ఆనందమనెడి సంపదను గలిగి మైమఱచి పరమాత్మ సంధానులుగా నున్నవారే శ్రేష్ఠులు. వారలకంటెను తన్ను తానుమఱచి బ్రహ్మానంద సాగరమున దేలుచు బాలోన్మత్తుని(ల)వలె నుండినచోటనే యుండు మహాత్ముని గనిపెట్టి వారికిఁ దగిన ఆహారాదులను యిచ్చుచు వచ్చువారే శ్రేష్ఠులు. ఇట్టి యుత్తమస్థితికి వచ్చుటకు ప్రయత్నింపక, ఒక్కొక్క జన్మమునందు కర్మము లనెడి మూటలను మోయజాలకుండియు, మరల సర్వవస్తువులు కావలయునెనెడి కోరికను విడువక యెల్లప్పుడును ఆ వస్తువులనే తలచుచుండుట వలన, మునుపటి కర్మములయొక్క బరువుతో గూడ మరల కొంత బరువును హెచ్చుగా జేర్చుకొని ఆ కర్మములను అధికపఱచుకొనుచు వచ్చునపుడు వీరలను కాలుఁడు (యముఁడు) గొనిపోవునపుడు యెట్లు ప్రవర్తింతురో, యెవరెవరిని దూరుదురో యెఱుంగఁ జాలకున్నాము. ఇట్టి మందబుద్ధి గలవారికి బోధించుట యెట్లున్నదనగా, గ్రుడ్డివానికి అద్దమును జూపినవిధముగా నున్నది. అనగా, అద్దమును జూపుటవలన గ్రుడ్డివానికి యేలాటి ప్రయోజనము లేదని భావము. అటువలెనే జ్ఞానహీనులకు యెంత బోధించినను నిష్ప్రయోజనమే యగును.

గీ॥ ధరను దున్నియు మృగనాభి-నెరువుగ నిడి
యుల్లి నాటి పన్నీటిని - జల్లియున్న

స్వీయవాసన బోనట్లు - విమలబోధ
బొందియును తమముం బోదు - మూఢమతికి.
- క. కోదండరామయ్య.

బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రాది వర్ణభేదములు, సజాతీయ భేద మనఁబడును. వివిధ జంతుభేదములకు అనగా, మనుష్య మృగ దేవతాది జీవజంతువుల యొక్కయు, వృక్షాదులయొక్కయు రూపములు, ప్రత్యేక రూపములు గలిగి వేరు వేరు భేదములుగా దోచుటయే విజాతీయభేద మనబడును.

ఒకే విధమగు జంతువులయందు, ముక్కు నోరు కన్నులు కాళ్ళు చేతులు మొదలగు భేదరూపములతో నుండుటయే స్వగతభేద మనఁబడును.

పైఁజెప్పిన, మూఁడు విధములగు భేదములును లేనివస్తువే పరబ్రహ్మ మనఁబడును. అట్టి పరబ్రహ్మము, సత్తు చిత్తు ఆనందముగా నుండుటయేగాక, ఖండముగా లేక అఖండముగా నుండునదిగాను, అతీతముగాను, రూపనామములు లేక నిరాకారముగా నుండునగాను, అంతటికిని ఆధారముగా నుండునదిగాను, అంతటను నిండి పరిపూర్ణముగా నుండునదిగాను, పరమాత్మగాను, ప్రపంచమే కానిదిగాను అంతకును విశేషమై యుండునదిగాను, తనకు తానై ప్రకాశించునది గాను, యే లోపములును లేనిదిగాను, చిన్మాత్రగా నుండునదిగాను యుండి వెలుగుచుండునట్టి బ్రహ్మమునే కూటస్థ బ్రహ్మమనఁబడును. అనగా, శరీరమనెడి కూటమునందు (యింటియందు) నివసించువాఁడే కూటస్థుఁడనఁ బడును. అనగా, సకలశరీరమునందు సాక్షిభూతుఁడుగా నుండునది ఆత్మయని భావము. ఇట్టి ఆత్మ, కర్మచే బంధింపఁబడియున్నది. ఈ కర్మములన్నియు ఆత్మనువదలి యెప్పుడు తొలగిపోవుచున్నవో అప్పుడే అనగా, ఆ క్షణమే ఆ యాత్మ తన నిజస్వరూపమగు పరమాత్మయందుపోయి ఐక్యమగును.

ఇట్టి పరమోత్కృష్టమైన పదవిని బొందుటకు జ్ఞానమును సంపాదింప వలయును అట్టి జ్ఞానమును సంపాదింపవలయు నన్నచో, నొక గురూత్తముని ఆశ్రయించవలయును. ఇట్లు ఆశ్రయించి, వారి వలన నుపదేశింపఁబడిన బ్రహ్మజ్ఞానోపదేశ జపమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందును, యనుష్ఠించుచు వచ్చి కడపట యీ జపమును సిద్ధిపొందిన వెనుక మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్య పదవిని తప్పక పొందవచ్చును. సర్వ ప్రపంచమును పరబ్రహ్మస్వరూపమే యని, **"సుబాలోపనిషత్తు"** ప్రమాణముతో క్రిందఁ జెప్పబోవుచున్నాము.

"బ్రహ్మాద్యం స్థావరాంతం చ పశ్యంతి జ్ఞానచక్షుషా
బ్రహ్మైక్యమేవ పశ్యంతి పరిశుద్ధం విభుం ద్విజాః
యస్మిన్ భావాః ప్రలీయంతే లీనాశ్చావ్యక్తతాం యయుః
పశ్యంతి వ్యక్తతాం భూయో జాయంతే బుద్బుదా ఇవ."

సకల నదులును సముద్రము నందుగలసి భేదములేక యేకమవునట్లు, బ్రహ్మాది స్థావర పర్యంతముగల సకల చరాచర ప్రపంచము యే పరబ్రహ్మము నందుండి పుట్టునో మరల ఆ పరబ్రహ్మమునందే ప్రళయమునందు లయించి పోవును. సముద్రము నందు అలలుబుట్టి అందుండి నురుగులు బుడగలు తుంపరలు పలుమారుబుట్టిపుట్టి మరల అవియన్నియు అలలలో అణిగి ఆ యలలు సముద్ర మునం దైక్యమగునట్లు, పరబ్రహ్మమునందుండి సకల చరాచర ప్రపంచమును బుట్టుచున్నవి. సముద్రజలమే అలలు బుడగలు తుంపరలుగా గానవచ్చునట్లు పరబ్రహ్మమొక్కటే నానావిధ నామరూపములతో సకలచరాచర ప్రపంచముగా దోచుచున్నదేగాని బ్రహ్మమున కన్న ఆత్మ వేరైనదికాదు. జ్ఞానులు, సకలప్రపంచమును పరబ్రహ్మముగానే భావించుచున్నారు. ఈ పరబ్రహ్మము యే వికారమును లేక యెల్లప్పుడును ఒకే విధముగా నుండును. మనము జూచునట్టి వస్తువు లన్నియు నెందుండి పుట్టుచున్నవో, మరల దానియందే మరుగై పోవునట్లు మనము సంపాదించునట్టి ద్రవ్యము మొదలగునవియును, యెప్పుడో ఒకప్పుడు నశించిపోవును. పరబ్రహ్మము ఒక్కటే నశింపక యెల్లప్పుడును శాశ్వతముగా నుండునట్టి వస్తువని యెఱింగి వృథా కాలక్షేపమును జేసి ప్రొద్దుపుచ్చక యీ గ్రంథమునం [illegible]ండు గురూపదేశ రహస్యార్థములను దెలిసికొని ప్రాతస్సా యాహ్నములయం[illegible]ను జపము చేయుచు వచ్చినచో మోక్షము సిద్ధించును.

గీ॥ ఎద్ది కన్పడు నది నశి-యించు సుమ్ము
పరగ నశియింపనిది పర-బ్రహ్మ మొకఁడె
కాన కాలంబు వృథసేయ-బూన కెపుడు
నెరుగు మీవు పరబ్రహ్మ - తెరగు మనసా!

-కర్లపాలెము కోదండరామయ్య

✤ ✤ ✤

సకల జీవరాసులయందును ఆత్మ సాక్షిగా నుండుట

శ్రుతి॥"సహస్రాంకుర శాఖాత్మ ఫలపల్లవ శాలినః
అస్య సంసారవృక్షస్య మనోమూల మిదం స్థితం."

(ముక్తికోపనిషత్తు)

సంసారమను భూజమునకు (వృక్షమునకు) మనస్సను నది కుంకుటేరుగా నున్నది. ఈ సంసార భూజమునకు రాగద్వేషములు యిగుళ్లుగను, యీషణ

త్రయములు కొమ్మలుగను, సుఖదుఃఖములు పువ్వులుగను, స్వర్గ నరకములు ఫలములు గను, నున్నవి. ఈ సంసారశాఖకి మనస్సనెడి వేరు విశేషము లోతుగా పాదుకొని, సంసారమనెడి వృక్షమును అభివృద్ధి జేయుచున్నది. ఈ సంసార భూజమును, నాశము చేయవలయునన్న, మూలవేరుగా నుండు మనస్సును, తెగనరుకవలసి ఉన్నది. అట్లు తెగనఱకుటకు బ్రహ్మ జ్ఞానమనెడి గొడ్డలిని సంపాదించి, యా మూలవేరగు మనస్సును నఱుకవలయును. బ్రహ్మజ్ఞాన ధురీణులు, దుష్టమైన యీ మనస్సువలన గలుగు బాధలను అనుభవముగ దెలిసి కొని దానివినాశము కొఱకై బ్రహ్మజ్ఞానమును ఉపకరణముగ గైకొనిరి.

శ్రుతి॥సంకల్పఏవ తన్మస్యే సంకల్పోవశ మేవ తత్
శోషయాశు యథా శోష మేతి సంసారపాదనః

(ముక్తికోపనిషత్తు)

సంకల్పములు మనస్సునకు ఆధారం. ఆ సంకల్పములను తగ్గించుచు వచ్చినచో మనస్సు క్షీణించుచువచ్చును. ఇట్లు మనస్సు క్షీణించుచు వచ్చినయెడల సంసారవృక్షము కూడా క్షీణించుచువచ్చి తుదకు నశించిపోవును. మరియు రగిలి మండుచుండెడి యగ్నిలో కట్టెలు వేయకున్నచో మంటయణగిపోవును. అటువలెనే విషయములవలన వృద్ధియగు చుండు మనస్సును విషయములయందుండి తగ్గించుచు వచ్చినచో మనస్సు నశించిపోవును. ఎప్పుడు మనస్సు నశించి పోవుచున్నదో అప్పుడే సంసారమనెడి వృక్షము, తనంతట తానై నశించిపోవును.

గీ॥ విషయములచేత మనసెప్డు - వృద్ధియగుట,
యవి నశించిన నశియించు - నపుడె మనసు;
ప్రజ్వలితవహ్ని ఇంధన - ప్రతతి లేక
సమసిపోయెడుభంగి - నో విమల చరిత!

- క. కోదండరామయ్య.

శ్రుతి॥"జ్ఞమనో నాశ మభ్యేతి మనోజ్ఞస్యహి శృంఖలా
తావ న్నిశీవ వేతాలా వల్గంత హృది వాసనాః
ఏకతత్త్వ దృఢాభ్యాసాత్ యావన్నవిజితం మనః"

(ముక్తికోపనిషత్తు)

అజ్ఞానికి మనస్సు సంకెళ్ళవలెనున్నది. ఆ సంకెళ్ళ యందుండి మనస్సు యెప్పుడు తప్పించుకొనుచున్నదో, అప్పుడే జ్ఞానిగా నగుచున్నాఁడు, మనో జయ మునకు, బ్రహ్మనిష్ఠాభ్యాసము ప్రథమసోపానము. మనోజయము గాంచు వఱ కును, హృదయమునందు పూర్వజన్మవాసనలు నిలిచియుండును. ఈ వాసనలు యెంతవఱకుండునో అంతవఱకును జననమరణాది దుఃఖములు సంభవించుచునే యుండును.

శ్రుతి॥ ద్వాసువర్ణా భవతో బ్రహ్మణోహం సభూత స్తధేతరో భోక్తా
భవత్యన్యోహి సాక్షి భవతీతి, వృక్షధర్మే తాతిష్ఠతః అతో
భోక్త్ర భో క్తారా పూర్వోహి భోక్తా భవతి తధేతరోఽభోక్తా
కృష్ణోభవతి." (గోపాలతాపిన్యుపనిషత్తు)

దేహమనెడి భూజముపైని రెండు అందమైన పక్షులు గలవు. అందొకటి జీవాత్మ యనియు, మరియొకటి పరమాత్మయనియుఁ జెప్పఁబడును. జీవాత్మయనెడి విహంగము (పక్షి) శరీరమును, తదింద్రియములును తానేయని తలచుచు, కర్మ ఫలానుభవములగు సుఖదుఃఖములను ననుభవించుచుండును. పరమాత్మ యనెడి రెండవపక్షి యేతలంపులును, ఏయనుభవములును లేక సాక్షిమాత్రముగా నిలిచి యున్నది.

శ్రుతి॥ "తేషాం మనుష్యాదీనాం పంచభూత సమవాయ శ్శరీరం జ్ఞాన
కర్మేంద్రియైః జ్ఞానవిషయైః ప్రాణాదిపంచవాయు మనోబుద్ధిభి
శ్చ సూక్ష్మస్థోఽపి లింగ మిత్యుచ్యతే" (యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు)

స్థూలశరీరము యిరువదియైదు తత్త్వములచేతను, సూక్ష్మశరీరము పదునేడు తత్త్వములచేతను నేర్పడుచున్నవి. ఆ రెంటియందును, సూక్ష్మ శరీర మేర్పడు తత్త్వము లెవ్వియనగా, జ్ఞానేంద్రియములు అయిదు, కర్మేంద్రియములు అయిదు, ప్రాణములు అయిదు, మనోబుద్ధులు రెండునై యున్నవి. ఈ సూక్ష్మ శరీరము, స్థూల శరీరమువలె పంచీకరణము వలన నేర్పడినది కాదు. కావున, ఈ సూక్ష్మ శరీరము కన్నులకుఁ గనఁబడదు.

శ్లో॥ "సర్వవ్యావృతికరణం లింగ మిదం స్యాచ్చిదాత్మనః పుంసః
వాస్యాదిక మివ తక్షణస్తే నైవాత్మ భవ త్యసంగోయం".

అనునట్లు, జీవుఁడు సూక్ష్మశరీర సంబంధము గలిగియుండుటవలన, 'నే' నను అహంకారముతో గూడుకొని స్థూలశరీరము మూలముగా సర్వకార్యములను నొనర్చుచు, వాటివలన గలుగు ఫలితముల ననుభవించుచు కర్తవలె నున్నాఁడు ఎట్లనగా, వడ్రంగియొకఁడు తన పనిముట్లను దీసికొని వాటి మూలముగా, కొన్ని వస్తుసామగ్రులను జేయుచు, ఆ సామగ్రులకు కర్తగా నున్నాఁడు కాని, పనిముట్లు సహాయముగ లేనిచో తానా పనులను చేయజాలఁడు కదా?

అందువలన వాటికి తాను కర్తయును కాజాలఁడు. అట్లే, జీవాత్మయు సూక్ష్మశరీరముద్వారా పనులను చేయుచు కర్తగా నుంటున్నాఁడు. ఎప్పుడు జీవాత్మకు సూక్ష్మశరీర సంబంధము వీడుచున్నదో అప్పుడే జీవాత్మకు సుఖదుఃఖము లంటవు. సుఖదుఃఖములు అంటకున్నచో, అహంకారములుండవు, అహంకారము లేకున్నచో, తాను కర్తకాఁజాలఁడు. అనగా ఈ శరీర సంబంధమైనది యేదియు ఆత్మయగు తనకంటదని భావము. ఈ సూక్ష్మ శరీరమునకు, లింగ శరీరమని

శ్రుతి॥ "సంకల్పన స్పర్శన దృష్టి మోహైః గ్రాసాంబు వృష్ట్యాచాత్మ
వివృద్ధ జన్మ కర్మానుగా న్యనుక్రమేణదేహీ స్థానేషు రూపాణ్యభి
సంప్రద్యతే" (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు)

స్థూల శరీరమునందుగల సూక్ష్మశరీరము వివిధ సంకల్పములు గలిగి లోక విషయములను దలంచుచు, ఆ విషయమును దాకుచు వాటిపై ప్రేమ గలిగి యుండి సుకృత దుష్కృతముల నొనర్చుచు వాటివలనగలుగు సుఖదుఃఖములను జీవుఁడనుభవించుచున్నాఁడు. జీవుఁడు, స్థూలశరీరమునువీడి సూక్ష్మ శరీరియై సుకృత దుష్కృతములనెడి పుణ్య పాప ఫలముల(ను) అనుభవించుటకుగాను స్వర్గ నరకములకుఁబోయి అచ్చటనున్న దివ్య శరీరములోఁజొచ్చి స్వర్గమునందు సుఖమును, నరకమునందు దుఃఖమును బొంది పిమ్మట పూర్వ కర్మాను సారము గా ఆ దివ్య శరీరములను వదలి మునుపటి సూక్ష్మ శరీరమును దాల్చి భూతలము నందు మాతృగర్భమున నేర్పడియుండు పిండముయొక్క స్థూలశరీరమున, తల్లిపీల్చు శ్వాసద్వారా లోపలకు బ్రవేశించి, పిండముయొక్క హృదయకమల మధ్యనుండు జలములోచేరి నవమాసములును నిండిన వెనుక ఆ పిండము శిశురూపమై భూమిపై జన్మించు చున్నది. ఈ విధముగానే భూలోక స్వర్గలోకము లకు జీవుఁడు పెక్కు తడవలు దిరుగుచు, చావుపుట్టుకలను గాంచుచు చింతనొందు చుండును. మరణమనగా, జీవుఁడు స్థూలశరీరమును వదలి సూక్ష్మ శరీరమాత్రుఁడై పరలోకమునకుఁబోవుట. అట్లు పరలోకమునకుఁబోయి కొంతకాలముండి మరల నచట మృతినొంది, సూక్ష్మశరీర మాత్రుఁడై బయలు దేరివచ్చి, భూతలమునందు స్త్రీగర్భమున మునుపటివలెనే యుద్భవించియుండు స్థూలశరీరములోపల జొచ్చి భూమిపై శిశువుగాఁ బుట్టుటయే జనన మనఁబడును. కనుక, జననమరణము లనెడి సుడిగుండమునఁబడి, పెక్కు మారులు జనన మరణములను గాంచుచు ఆ జననమరణములందుండి తప్పించుకొను మార్గమును గానలేక జీవుఁడు దుఃఖించుచునేయుండును.

శ్రుతి॥ "సత్కర్మపరిపాకతో బహూనాం జన్మనా మంతే నృణాం
మోక్షేచ్ఛాజాయతే, తదా సద్గురు మాశ్రిత్య చిరకాలసేవయా
బంధాన్మోక్షం కశ్చిత్ ప్రయాతి" (పైంగలోపనిషత్తు)

సత్కర్మ పరిపాకమువలన మనుష్యుడు, బహుజన్మముల నెత్తినవెనుక, మోక్షేచ్ఛ గలవాఁడై సద్గురువును నాశ్రయించి అతనికి చిరకాలము సేవఁజేసిఁ భవబంధ మోక్షమును గాంచఁగలఁడు.

శ్రుతి॥ "రాగద్వేష భయాదీనా మనురూపం చరన్నపి
యోంతర్వ్యోమ వదత్యచ్ఛః సజీవన్ముక్త ఉచ్యతే."

అనువిధమున, జీవుఁడు రాగద్వేషాదులనుగాంచి సంచరించుచు సర్వ వ్యవహారములను నొనర్చుచున్నను తాను అంతరంగమున నిరాలంబముగను, ఆకారరహితముగను, వికారశూన్యుఁడుగను, గుణశూన్యుఁడుగను, సాక్షిమాత్రము గను నున్నానని తలంచుచు భగవత్ప్రీతిగలవాఁడై, పశ్చాత్తాపము గలవాఁడై యెల్లప్పుడును ఆత్మ ధ్యాన మొనర్చుచు విముక్తిమార్గమును గాంచుచు నుండవల యును. అట్లుండినచో పూర్వజన్మ కర్మలన్నియు నశించును. అవి నశించిన వెంటనే స్థూల, సూక్ష్మ, కారణములనెడి మూఁడు శరీరములును నశించి, భాండము పగిలినవెంటనే ఆ భాండములోనున్న ఆకాశము మహాకాశమునఁగలసి యేకమై పోవునట్లు జీవాత్మ పరమాత్మ యందు లీనమగుచున్నాఁడు. ఈ పరమాత్మ యందు లీనమగుటయే విదేహ ముక్తి యనియు, విదేహకైవల్యమనియు, పరమపద ప్రాప్తియనియుఁ జెప్పఁబడును.

పూర్వకర్మానుసారముగా జీవునకు లెక్కలేని స్థూల శరీరము లేర్పడుచు నశించుచుండును. కాని, సూక్ష్మశరీరము ఒక్కటిమాత్రమే నశింపకుండును. ఆ సూక్ష్మశరీరమును, జీవుఁడెన్నఁడును విడిచియుండఁడు. జీవునకు సూక్ష్మ శరీరము ఎప్పుడును అంటియుండును. కాని, స్థూలశరీరము అట్లు అంటి యుండునదికాదు.

స్థూలశరీరము అగ్నిలో దగ్ధమగును. కాని, సూక్ష్మశరీరము అట్లు దగ్ధము కానేరదు. స్థూలశరీరమువలె సూక్ష్మశరీరము, కత్తిచే నఱుకఁబడదు. నీటిచే తడుపఁబడదు, గాలిచే కదలనేరదు. ప్రళయకాలమునందైనను యిది నాశము కాదు. ఈ సూక్ష్మశరీరమునకు కారణశరీరము ఒకటి కలదు. దానినే అజ్ఞాన మందురు. ఇట్టి, కారణశరీరమగు అజ్ఞానము నశించినప్పుడే, సూక్ష్మశరీరముగూడ నశించును. అప్పుడు జీవాత్మ, పరమాత్మయం దైక్యమగుచున్నది. జీవుఁడు ముక్తిఁ బొందవలయునన్న సూక్ష్మ శరీరము నశింపవలెను. ఈ సూక్ష్మశరీరమును లింగ శరీరము అనికూడ అందురు. ఇది, ముందు జెప్పియున్నాము. సూక్ష్మశరీరము నశించ వలెనన్న, కారణ శరీరమగు అజ్ఞానముకూడా నశించవలెను. అజ్ఞానము, బ్రహ్మజ్ఞానమువలన నశించునేగాని, మరిదేనివలనను నశింపఁజాలదు. అజ్ఞానము నశించుటకు పుణ్యములనెడి సుకృతములజేసినను ప్రయోజములేదు. అజ్ఞానము నశించుటకు బ్రహ్మజ్ఞానమే కావలయును. కావున, ముక్తిబొంద గోరునట్టి ప్రతి స్త్రీయు, పురుషుఁడును బ్రహ్మజ్ఞానమును సంపాదించుటకు ప్రయత్నింపవలెను.

శ్లో॥ "పాకస్య వహ్నివద్ జ్ఞానంవినా మోక్షో నైవసిధ్యతి."

పాకమునకు, (వంటకు) అగ్నియెట్లు ఆవశ్యకమో అట్లే, మోక్షము సంపాదించు టకు బ్రహ్మజ్ఞానము అత్యావశ్యము.

శ్రుతి॥ "మృత్యోస్స మృత్యు మాప్నోతి య ఇహ నా నేవ పశ్యతి."
"యధా హ్యేవైష ఏతస్మి న్నుదర మంతరం కురుతే అథ తస్య భయం భవతి"

(కఠోపనిషత్తు, తైత్తిరీయోపనిషత్తు)

జీవాత్మకును, పరమాత్మకును భేదమెంచుటయే ద్వైత మనఁబడును. ఇట్టి ద్వైత భ్రాంతివలన జీవుడు, యెల్లప్పుడును సుఖదుఃఖములనెడి జనన మరణములను బొందుచునే యుండును. జీవుఁడు, పరబ్రహ్మము యీ రెండును ఒక్క భాగముగా దలంచుటయే అద్వైత మనబడును.

శ్రుతి॥ "జీవః పంచవింశకః స్వకల్పిత చతుర్వింశతి తత్వం పరిత్యజ్య
షడ్వింశః పరమాత్మా హమితినిశ్చయా జ్జీవన్ముక్తో భవతి."

(మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

జీవుఁడగు నేను, దేహమునందుండి దేనిని అంటక ప్రత్యేకముగా నున్నాను. కనుక, దేహము యింద్రియములు సకల విషయ భోగములు నన్నంటఁజాలవు. మరియు, నే నింకెట్టివాఁడననగా పరబ్రహ్మమునందుండి అణుస్వరూపముగా వచ్చి ఈ దేహమునందు చేరినవాఁడను కనుక, నాకును, పరబ్రహ్మమునకును నేలాటి భేదములు లేవు ఇట్టి రూపములుగల నాయందు, యెవఁడు వానిమనస్సును ఐక్యముఁ జేయుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు, నా నిజస్వరూపమునే పొందును. మరల వాఁడు జనన మరణాదులయందుఁ బ్రవేశింపఁడు. అనగా, జీవబ్రహ్మైక్యమును బొందిన మహాత్ముఁడని భావము.

శ్రుతి॥ "నాహం బ్రహ్మేతి జానాతి తస్యముక్తిర్న జాయతే"

(పైంగలోపనిషత్తు)

పరమాత్మ స్వరూపుఁడుగా నుండు నన్ను నెవరు తెలిసికొనలేరో అట్టివారు ముక్తిని గాంచఁజాలరు.

శ్రుతి॥ "అన్యవిద్యా పరిజ్ఞాన మవశ్యం నశ్వరం భవేత్
బ్రహ్మవిద్యా పరిజ్ఞానం బ్రహ్మప్రాప్తి కరంస్థితం."

(శుకరహస్యోపనిషత్తు)

బ్రహ్మవిద్యవలన జ్ఞానము సంపాదించినయెడల దానివలన పరబ్రహ్మప్రాప్తి గలుగును. బ్రహ్మవిద్యగాక, ప్రాపంచిక సంబంధమగు మరి యే విద్యను సంపాదించినను కామ్య కర్మ ప్రాప్తి సిద్ధించును. అనగా, మరల జన్మమెత్తు నంతటి స్థితికి వచ్చునని భావము. బ్రహ్మజ్ఞానము సంపాదింప, బూర్వ పుణ్యకర్మ ఫలములు గూడా అత్యావశ్యముగా నుండవలెను. అట్లులేనిచో బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రాప్తింపదు. కనుక, జీవుఁడే బ్రహ్మమని తెలిసికొనవలెను.

లోకమునందు నాలుగాశ్రమములు గలవు. అందు గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. ఇందుకు మనుస్మృతి ప్రమాణము జెప్పెదము వినుఁడు.

శ్లో॥ "సర్వేషామపి చైతేషాం వేదస్మృతి విధానతః
గృహస్థ ఉచ్యతే శ్రేష్ఠః సత్రీ నేతాన్ బిభర్త్యపి."

ఎందువలన గృహస్థాశ్రమము శ్రేష్ఠమనగా, బ్రహ్మచర్య, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమముల యందుండు మువ్వురకును గృహస్థుఁడు, భోజనాదికములను నొసంగి పోషించుచున్నాఁడు. అందువలననే యీ గృహస్థుఁడు శ్రేష్ఠుఁడని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్లో॥ "యథా నదీనదా స్సర్వే సాగరే యాంతిసంస్థితం"
తథై వాశ్రమిణ స్సర్వే గృహస్థే యాంతి సంస్థితం" *(మనుస్మృతి)*

నదీ నదములన్నియు సాగరమున (సముద్రమున) జేరుచుండునట్లు బ్రహ్మచర్య, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమముల వారందరును, గృహస్థునియొద్దనే చేరుచున్నారు. అందువలన గృహస్థాశ్రమము తక్కిన ఆశ్రమములకంటెను శ్రేష్ఠమై యున్నది. మరియు నీ గృహస్థుఁడు ఉండవలసిన పద్ధతిని మనువిట్లు జెప్పుచున్నాఁడు.

స్మృతి॥ "ధృతిః క్షమాః దమా స్తేయం శౌచమింద్రియ నిగ్రహః
ధీ ర్విద్యా సత్యమక్రోధో దశకం ధర్మ లక్షణం."
"దశలక్షణాని ధర్మస్య యే విప్రాస్సమధీయతే
అధీత్య చానువర్తంతే తే యాంతి పరమాంగతిం" *(మనుస్మృతి)*

దొంగతనములేక యుండుట, ఓర్పు, ధైర్యము, శుచిత్వము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, లోకజ్ఞానము, వేదాంత విచారణ, సత్యము, క్రోధము లేకయుండుట, బుద్ధిమంతుఁడై యుండుట, అను నీ పదిగుణములును గృహస్థుఁడు కలిగియుం డేనేని యితఁడే, మన స్సన్యాసముఁబొందిన మహానుభావుఁడని చెప్పవచ్చును. కనుక, గృహస్థుఁడు యీ పది ధర్మములను అవశ్యము గలిగి యుండవలయును. పరమాత్మ అంతర్యామిగా నుండి జీవులను మాయచే కల్పించి తాను సూత్ర ధారివలె నుండి ఆయా జీవులను ఆడించుచున్నాఁడుగాని, ఆ మాయను నంటఁ జాలఁడు. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణమును, శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 5-శ్లో 15, ప్రమాణమును జెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "సూర్యోయథా సర్వలోకస్య చక్షుర్న లిప్యతే చాక్షు షైః బాహ్యదోషైః ఏకస్తథా
సర్వభూతాంతరాత్మా నలిప్యతే లోకదుఃఖేన బాహ్యః"

లోకమునందుగల సుగంధ దుర్గంధ వస్తువులయందు సూర్యకిరణములు ప్రసరించినను, ఆ సుగంధ దుర్గంధ వాసనలు సూర్యుని అంటకయుండునట్లు, పరమాత్మ యొక్క అణుస్వరూపమైన ఆత్మ అన్ని దేహములయందు వ్యాపించి యున్నను ఆయాదేహ సబంధమైన సుఖదుఃఖములు, ఆత్మను నంటఁజాలవు. ఇది, పై చెప్పిన శ్రుతియర్థము. ఇఁక గీత - అధ్యాయము 5-శ్లో - 15, అర్థమును జెప్పఁబోవు చున్నాము.

శ్లో॥ నా దత్తే కస్య చి త్పాపం న చైవ సుకృతం విభుః
అజ్ఞానే నావృతం జ్ఞానం తేవ ముహ్యన్తి జన్తవః

కృష్ణుఁడు :- ఆయాజీవులు చేయునట్టి పుణ్య పాపములు ఆత్మను నంటఁ జాలవు. అవి ఆయా జీవులకే చేరుచున్నవి.

అర్జునుడు :- ఇదియేమి అన్యాయము? ఆత్మ జీవులతో సంబంధించిన సకల కార్యములను తానే చేయించుచుండగా ఆ యాత్మకు అంటదనియు, జీవులకే అంటుననియుఁ జెప్పుటకు కారణమేమి?

కృష్ణుఁడు :- జీవులు మాయచే కప్పఁబడియున్నందున తాను చేయునట్టి కార్యములెల్లను నేనే చేయుచున్నానని అహంకారమును బొందుచున్నాఁడు. అందువలన ఆ కర్మను వాఁడే అనుభవించవలసి వచ్చుచున్నది.

అర్జునుఁడు :- ఏమియు నెఱుఁగని యీ జీవుఁడు తానుచేయని కార్యములను నిర్నిమిత్తముగా తనమీఁద యెందుకు పాపమును మూట గట్టుకోవలయును?

కృష్ణుఁడు :- తనకు తెలివిలేని తనమున అట్లు జేసికొనుచున్నాఁడేగాని, ఆత్మ చేయించుటలేదు. ఈ తెలివిలేనితనమే, సమస్త జంతువులయొక్క జ్ఞానమును మూసికొనియున్నది.

అర్జునుఁడు :- ప్రపంచోత్పత్తికి కారణకర్తగా నుండు ఈశ్వరుఁడు మాయను గలుగఁజేసి, ఆ మాయవలన జీవులను మోహింపఁజేసి దానివలనఁ గలిగెడు కర్మములను వారి నెత్తిన నుంచుకొనునట్లు జేసి ఆత్మ, తానేమియు చేయని వానివలె నుండుట ధర్మమా?

కృష్ణుఁడు :- పరమేశ్వరుఁడు మాయతో కూడా జీవులను సృష్టిజేసి పంపించినను, ఆ మాయయందుండి తప్పించుకొనుటకు బుద్ధియనెడి శక్తినికూడ నిచ్చి పంపియున్నాఁడు. ఆ బుద్ధిని వారలు సరిగా నుపయోగపఱచుకొననందున కర్మమనెడి మూటను తాను, మోసికొనవలసి వచ్చుచున్నది. కాని, భగవంతుఁడు జీవులను కర్మకు లోబడునట్లు జేయలేదు. ఇందుకు దృష్టాంతము చెప్పెదము.

సీ॥ సర్వజ్ఞుడీశుండు - సర్వాత్ము డవ్యయుం
డములుండు సత్యుఁడ - నంతు డాఢ్యుఁ
డాత్మరూపంబున - నశ్రాంతమును దన
మాయా ప్రవర్తన - మహిమవలన
గుణములఁ గల్పించి - గుణసంగమంబున
లింగశరీరంబు - లీలఁదాల్చి
కంపితజలముతో - గదలెడిక్రియఁ దోఁచు
పాదపంబులభంగి - భ్రామ్యమాణ

గీ॥ చక్షువున ధరిత్రి - చలితయైకానంగఁ
బడినభంగి వికల - భావరహితుఁ
డాత్మమయుఁడు కంపి - తాంతరంగంబునఁ
గదలినట్లు తోచు - గదలఁ డతఁడు. - బమ్మెరపోతన.

కృష్ణుఁడు :- పరమేశ్వరునకు కర్మఫలములు జెందనేరవని స్థిరపరచెదను వినుము. ఒకనికడ యిరువురు సేవకులుండిరి. యజమానుడు ఆ సేవకులను బిలిచి "మీరు యీ యర్ధరాత్రమున కటిక చీకటియందే నేను మీతో మునుపుఁ జెప్పినపనికిగాను, మీరిరువురును చెరియొక యూరు పోవలసి యున్నది. కాని, మీరు పోవు మార్గమున నక్కడక్కడ నేలబారు బావులు గలవు. అవి పైకి కనబడవు. చీకటిలో తెలియక అడుగిడినచో వాటియందుబడి ప్రాణమును పోగొట్టుకొన గలరు. కావున యిదిగో రెండు దీపములను మీకు చెరియొకటి నిచ్చుచున్నాను. వాటిని మఱువక తీసుకొనిపోయి పనిని నెరవేర్చుకొని త్వరగా రండ"ని చెప్పి పంపెను. ఆ యిరువురు సేవకులలో నొకఁడు యజమానుఁడిచ్చిన దీపమును దీసికొనివెళ్ళి యజమాని యిష్టానుసారముగానే, పనిని నెఱవేర్చుకొనివచ్చును. కాని, రెండవ సేవకుఁడు యజమానుఁడు జెప్పినరీతిగా చేయక దీపమును నింటి యందే యుంచి కటిక చీకటిలో వెళ్ళెను. ఇట్లు వెళ్ళుచుండగా, దారిమధ్య నేలబారు నూతియుండెను. ఆ నూతిని గనుగొనలేక పాదమునెత్తి పెట్టినవెంనే తానా బావిలో పడెను. వానికి యీత రానందున ముమ్మారు మునిగి ప్రాణమును వదలిపెట్టెను.

కావున, నిట్లే పరమేశ్వరుఁడిచ్చిన బుద్ధియనుదీపమును సరిగా నుపయోగిం పని జీవుఁడు నేలబారు బావివంటి మాయలోఁబడి జననమరణాది దుఃఖములను ననుభవించుచుండును. ఇట్లే బుద్ధిని జ్ఞానమార్గమున నుపయోగించని జీవుఁడు, మాయవలన గలిగెడి కర్మఫలములను తానే యనుభవించునుగాని, పరమేశ్వరునికి అంటవు.

అయితే, మాయ తన్నంటకుండఁ దప్పించుకొనుటకు పరమేశ్వరుండు బుద్ధియను శక్తిని ప్రతిజీవునికి ప్రసాదించి యున్నాఁడు. కాన, ఆ బుద్ధియను శక్తి సాధనముచే మాయయందు దగులుకొనక మోక్షమును గాంచుట సులభ సాధ్యమని తలంతువేమో? అట్లెన్నడును కానేరదు. బుద్ధియున్నను, దాని నుపయోగించు కొనఁగలవాఁడు కోటికొక్కఁడుండుటను అరుదు. మాయకుఁ గలశక్తి అపారము. సర్వసంగ పరిత్యాగులగు మునిశ్రేష్ఠులైనను దానిని జయింపఁ జాలరు. ఇందు కొకటి, రెండు సాదృశ్యములను జెప్పెద వినుము --;

'కాది' యను పేరుగల యొక విప్రపుంగవుఁడు కోసల దేశమునందు నివసించి యుండెను. ఇతఁడు మిక్కిలి ఈశ్వరభక్తిగలవాఁడు. ఒకనాఁడు ఆ బ్రాహ్మణుఁడు, ఏదో యొక కోరికను దలఁచి అడవికేగి శ్రీ మహావిష్ణువును ఘోర తపస్సుఁ జేయ నారంభించెను. ఇట్లు, ఒక సంవత్సరకాలము నిశ్చలుఁడై

యుండి తపస్సు చేసెను. అతని తపోనిష్ఠకు మహావిష్ణువు మెచ్చి సాక్షాత్కారముగ ప్రసన్న మయ్యెను. అప్పుడా బ్రాహ్మణుఁడు తన తపస్సునుండి లేచి విష్ణుమూర్తినిం గని ఇట్లు స్తుతింపఁదొడగెను.

"పరమేశ్వరా! అప్రమేయా! బ్రహ్మానంద సంధాయకా! జలధరశ్యామా! సర్వకారుణ్యా! పూర్ణేందువదనా! తారకనామా! నిగమాంతవేద్యా! సరసిజనయనా! భవరోగవైద్యా! జగదభిరామా! జగత్ప్రసిద్ధా! పురుషోత్తమా! బ్రహ్మాండనాయకా! భవబంధవిమోచకా! పుండరీకాక్షా! బుధజనరంజనా! భక్తవత్సలా! దురితవిభంజనా! పురాణపురుషా! దేవదేవోత్తమా! పరమపావనా! ఆనందనిలయా! పరాత్పరా! దేవతా సార్వభౌమా! పరంధామా! నిత్యకల్యాణ! పరమపురుషా! భుజగేంద్రశయనా! దేవా! అవాఙ్మానస గోచరుఁడవగు నిన్ను దర్శించుటకుగాను అన్నపానాదులును నిద్రాహారాదులును యేవియులేక యనేకమంది మహాత్ములును, యోగులును నిదివరకును కొండగుహలయందును, వనాంతరముల యందున తపస్సుఁ జేయు చున్నను, నీవు వారలకు నేఁటిదాక కానరానందున వారందరును పరితపించు చున్నారు. కొందరు, నీ లీలావినోద మంతయు పరమానందముతోఁ బాడి దాని వలన వారికి మహా సంతోషము బుట్టి సర్వదా నటనముఁ జేయుచు వారి మనస్సును నీకే యర్పణముఁ జేసి సకలమును మఱచి పరమభక్తులను గౌరవించి, వారలకు గావలసిన సకల పదార్థములను నొసంగి వారలను సేవఁజేయుచున్నారు. కొందరు, యెల్లప్పుడును త్రికరణశుద్ధిగా విశేష భక్తితో నీ యనంత దివ్య నామములను స్తుతించుచు, నిహలోక సుఖముల నెల్లను వదలి, ఆకలి, దప్పి మొదలగు వాటికి సహించి యిట్లు, నానావిధ కష్టములచే నిన్ను వెదకి వెదకి వేసారినను నీవు వారలకు గానరానందున శ్రమ పడుచున్నారు. మరికొందరు, లోక వ్యాపారములను బొత్తిగా వదలి మునివేషమును ధరించి కొండ గుహలకు వెళ్ళి సకలేంద్రియ ములను జయించి కాయ కసవులను తిని, చలికాలమున జలమునందును, ఉష్ణకాలమున నగ్నిమధ్యను నుండి తపస్సు చేయుచున్నారు. మరికొందరు, భక్తియు మనశ్శుద్ధియు గృహస్థాశ్రమమునందు గలుగదని తలఁచి గృహస్థాశ్రమ మును వదలి నీ దివ్యనామమును స్మరించుచు, దేశ దేశములుగా తిరుగుచున్నారు. మరికొందరు యోగబలముచే తమ నాభియందుండు కుండలి శక్తిని పైకిలేపి దానివలనబుట్టు యోగాగ్నిని, తనలో నున్న సర్వనాడులయందును పోవునట్లు జేయ, ప్రాణవాయువును బంధింతురు. ఇట్లు బంధించిన వెనుక దానియందుండి పుట్టు నాదమునందు తమ మనస్సునుజేర్చి అచ్చటనుండి బ్రహ్మ కపాలములో నున్న చిదాకాశమునఁ గలసి ఆనందించుచున్నారు. వారలకును, నీ సాకారరూప మగు మానుష విగ్రహమును జూపకున్నావు. తలఁచిన మాత్రము నవే సకల ప్రపంచమును సృష్టించి, రక్షించి నాశము జేయునట్టివాఁడవు నీవేకదా? నీ మహా మహిమ నీకు దెలియునుగాని తదితరులకు దెలియరాదు. నీవే సత్యసంధుఁడవు; నీవే సచ్చిదానందుఁడవు; నీవే పరమపవిత్రుఁడవు, నీవే పద్మనేత్రుఁడవు; నీవే

నిత్య కల్యాణుఁడవు; నీవే పురుషోత్తముఁడవు; నీవే సర్వవ్యాపకుఁడవు; నీవే పరంధాముఁడవు; నీవే అఖిల పాపవిమోచనుఁడవు; నీవే అవాఙ్మానసగోచరుఁడవు; నీవే విమలచరిత్రుఁడవు; నీవే పురాణపురుషుఁడవు; నీవే సకల జీవకోటి హృదయ కమలములందు జీవాత్మ స్వరూపముగా వ్యాపించి యున్నవాఁడవు; నీ పాదములోఁ బుట్టిన గంగ మూఁడు లోకములను పవిత్రముఁ జేయుచున్నది. ఇట్టి పాదములను దర్శించిన వెనుక జననమరణములు కలుగునా?

దేవా! నేను, అనేక కోటానుకోటి జన్మములుగా జేయుచువచ్చిన నిష్కామ్య పుణ్యమువలన నీ సౌందర్య తేజస్సగు నిత్యానంద రూపమును నా కన్నులార నేఁడు సేవించునంతటి భాగ్యము గలిగెను. నేఁడు నేను పవిత్రుఁడనైతిని పరమేశ్వరా! పరంధామా! నీ కల్యాణగుణములను వర్ణింప నేనెంతటివాడను, నీవు సర్వవ్యాపకుఁడవు; అనాథరక్షకుఁడవు; సర్వభూతములయందును సాక్షిగా నుండునట్టివాఁడవు; అఖండ స్వరూపుఁడవు; ఆదిమధ్యాంతరహితుఁడవు; అప్రమేయుఁడవు; సర్వశక్తుఁడవు. ఇట్టి మహాపురుషుని నేను నేత్రోత్సవముగా నేఁడు గనుగొనినందున కృతార్థుఁడనైతిని. నా పాపకర్మములన్నియు నేటితో నిర్మూలనమాయెను" యని మహావిష్ణువును స్తుతిజేసెను.

గీ॥ తపము మెచ్చ కద్దేవుండు - తండ్రిగాఁడు
గాన మెప్పింతుఁ దపముచేఁ - గానలోన
నతనిఁ బంచేంద్రియంబుల - కప్పగింతు
మానసంబుకడం జేర్తు - మదనహరుని.

మ॥ అని యాభూసురుఁ డీసు రోసము మమ - త్వాహంకృతు ల్మానసం
బుకున్ దవ్వుల వైచి నిశ్చలగతిన్ - ముగ్ధేందుచూడామణిన్
ముని సంఘాత శిరోభినీతచరణాం - భోజాతసంభూతనూ
తనరాగద్యుతి భాసురుం బురహరుం - దత్త్వస్థితిం జూచుచున్.

ఉ॥ కొలువఁగ నేర నిన్ను శత - కోటి విభాకరతేజు డగ్గఱం
బిలువఁగ నేర నిన్ను ముని - బృంద వివేక విమర్శ దూరునిన్
బిలువఁగ నేర నిన్నుఁ బృథి - వీ వియదంతభిన్ను నేమిటన్
నిలువఁ గదయ్య నా హృదయ - నీరజకర్ణికపై మహేశ్వరా!

చ॥ ఒరసిరి నిన్నుఁ దర్కనిక - షోపల ధారల వన్నెఁగాన రె
త్తరిసిరి విశ్వముల గపిల - యైనను నీదెస ముల్లుసూపఁగా
బెరసిరి బ్రహ్మముఖ్యు లగు - పెద్దలు బచ్చులు వోలె నెల్లచో
నెరసిరి గాని నిన్నెఱుఁగ - నేరరు నావశమే మహేశ్వరా!

- నాచన సోమనాథకవి.

శ్రీ మహావిష్ణువు స్తోత్ర ప్రియుండుగాన 'కాది' యను విప్రుని స్తోత్రమునకు మెచ్చుకొని నీ వడిగిన వరమిచ్చెదను కోరుకొమ్మనియెను. అందుల కా విప్రుండు "ఓ మహానుభావా! మీ స్వరూపమును గాంచిన వెనుక, నా కే యితర తుచ్ఛ వాంఛలఁ దీర్చుఁడని మిమ్ముల నడుగఁజాలను. కాని, సర్వకాలములయందును మీ నామస్మరణను మరువకుండునటుల (స్మరించుచుండునట్లు) వరమిచ్చి, మీ మాయా లీలా వినోదములను దర్శించునట్లు జేసి మరల ఆ మాయలో జిక్కువడక తప్పించి మరి నీ నామస్మరణ జేయునట్లు వరమియ్య వలయును దేవా!" యని ప్రార్థించెను. అందుకు శ్రీ మహావిష్ణువు "అట్లే యగుఁగాక" యని చెప్పి అంతర్ధానుఁడయ్యెను.

ఇట్లు కొన్ని దినములు జరిగిన వెనుక నా విప్రుఁడు శ్రీ మహావిష్ణువు ప్రసాదించిన వరమును దలంచుకొనుచు స్నానమునకై కొలను యొద్దకు వెళ్ళెను. ఇట్లు వెళ్ళి కొలనులో దిగి స్నానముఁ జేయుటకు మునుకవేసెను. మునుకవేసి, మరల శిరస్సును పైకి లేవనెత్తు లోపల క్రిందఁ జెప్పఁబోవు విషయములన్నియు 'కాది'కి కలగాఁ దోచెను. అది యెట్లనగా, తాను తన గృహమున మరణము నొంది నట్లును, తన శవముపై భార్యాపుత్రులు బడి యేడ్వగా తాను జూచెను. అటు పిమ్మట, తానొక పంచముని యింట నొక స్త్రీ గర్భమునఁ జొచ్చి, మగ శిశువుగా జన్మించి కాలక్రమమున పెరిగి పెద్దవాఁడై యొక పంచమస్త్రీనే వివాహమాడి దానితోఁ గలసియుండినట్లును, కొన్ని సంవత్సరములు గడచిన వెనుక కొంతమంది పుత్రులను గని వారు పెరిగి పెద్దవారైన వెనుక ఒక్కొక్కరుగా మృతినొందుచు వచ్చి తుదకు తన భార్యను కూడా కాలుఁడు గొనిపోయి తాను మాత్రము ఏకాకియై నిలిచి నందున వియోగ దుఃఖమును నోర్వలేక దేశదేశములుగా దిరిగి తిరిగి తుట్టతుదకు కేరళ దేశమునకుఁబోయి అచ్చటచ్చట ఆయా వీధులయందు దిరుగుచుండు నట్లును గనెను. ఇట్లుండగా, ఒకనాఁడా దేశాధిపతి పరమపదమందెను. ఆ రాజునకు జరుగవలసిన కర్మక్రియలను జరిపినవెనుక, ఆ పట్టణమును పరిపాలింప మరి యొక భూపతికి పట్టాభిషేక మొనర్పవలసి వచ్చెను. అప్పుడు పూర్వపు పట్టపు దేవియు, మంత్రులు మొదలగువారును ఆలోచించి కడపట తమ పట్టపుటేనుఁ గను శృంగారించి దాని తొండమున పుష్పహారమునిచ్చి పంపవలయు ననియు, ఆ ఏనుఁగు ఏ పురుషుని కంఠమున ఆ మాలను వైచి తన అంభారిపై నెక్కించు కొని వచ్చునో యతనికే పట్టాభిషేకము జేయించి రాజ్యమును ఒప్పగించ వలయు నని తీర్మానించిరి.

ఈ సంగతి ఆయా దేశములయందుగల రాజులకుఁ దెలిసినందున పట్టపుటేనుఁగను అలంకరించి పంపు రోజునకు ఒక దినము ముందుగానే అన్ని దేశముల రాజులందరును కేరళ దేశమునకు వచ్చి చేరి మరునాఁడు యేనుఁగు వచ్చు సమయమును జూచుచుండిరి. ఇట్లుండగా, నాఁటి దినము సాయంత్రము ఏనుఁగను అలంకరించి దాని తొండమున పూలహారము నిచ్చి, "ఈ దేశాధిపతి పరమప్రాప్తి చెందినది నీకును దెలిసినదే కదా. కనుక, నీ దేశమును పరిపాలనముఁ

జేయ మరియొక రాజును వెదకి యాతని మెడలో నీ పూలహారమును వేసి నీ అంబారిపై నెవరిని నెక్కించుకొనివత్తువో యాతనికే యీ రాజ్య పట్టాభిషేకమును చేయఁబోవు చున్నాము గాన, మావటీఁడు లేక నీవు మాత్రమే చని మరియొక రాజును శీఘ్రముగా దీసికొని రావలయు" నని ఆజ్ఞాపించి పంపిరి. మంత్రులు మొదలగువారు చెప్పిన సవిస్తారములకంతయు పట్టపుటేనుఁగ మిక్కిలి సంతోషించి పూలహారమును తొండముతో దీసికొని అతివేగముగా వచ్చు చుండెను. ఆ సమయమున దేశ దేశముల యందుండి వచ్చియున్న రాజాధిరాజు లెల్లరును, ఏనుఁగు తమతమ మెడలో హారమును వేయవలయునని తలఁచి ఏనుఁగునకు నెదురుగా వచ్చి నిలువసాగిరి. అప్పుడా ఏనుఁగు వారలనందరను తప్పించుకొని దాటి ముందు చెప్పిన పంచముఁడుండు చిన్న సందునకు వచ్చు చుండెను. అప్పుడు, పరుగిడుచు వచ్చుచుండెడి ఏనుఁగును ఆ పంచముఁడు జూచి, భయభ్రాంతుఁడై పరువిడసాగెను. అట్లు పరువిడునప్పుడు, ఏనుఁగు వానిని వెంబడించి వెళ్ళి, వానిని బోనియ్యక అడ్డగించి నిలిపి తన తొండమునందుఁ గల పూలహారమును వాని మెడలో వేసి తన అంబారిలో నెక్కించుకొని మంత్రుల సమీపమునకుఁ దెచ్చి నిలిపెను.

రాజాధిరాజులందరును ఏనుఁగునకు అభిముఖులై వచ్చి నిలిచియున్నను వారల మెడలో హారమును వేయక కేవల నీచుని మెడలో పూలహారమును వేయుటకు గారణమేమని కొందఱకు శంక పుట్టవచ్చును. అందుకు సమాధానముఁ జెప్పెదము వినుండు.

ఈ పంచముఁడు మొట్టమొదట "కాది" యను బ్రాహ్మణుఁడుగానుండి, విష్ణుమాయచే పంచమజాతివాఁడుగాఁ బుట్టి భార్యాపుత్రులను బోగొట్టుకొని దుఃఖమును సహింపలేక దేశదేశములు తిరిగి కడపట యీ కేరళ దేశమునకువచ్చిన విషయమంతయు యీ కథ చదివిన వారలకు మొట్టమొదటనుండి చిట్టచివరి వరకును దెలిసినదేకదా? రాజాధిరాజులకు పుష్పమాలను వేయక చండాలునికి వేసిన రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పబోవుచున్నాము. వినుఁడు.

ప్రతి శరీరమునందున సాక్షిమాత్రుఁడుగా నుండునట్టి జీవాత్మ ఏనుఁగు నందును గలఁడు గదా? ఆ యేనుఁగు నందలి జీవాత్మకు, నీ చండాలుని విషయ మంతయు ఆదినుండి స్పష్టముగాఁ దెలియవచ్చినదే కదా? ఏనుఁగు మృగముగా నున్నను, ఆ యేనుఁగునందును పరమాత్మ యంశమగు జీవాత్మ యుండుట వలన, మాయను గనుఁగొన వచ్చిన చండాలుని కంఠమునందు మాత్రమే హారము వేయవలయుననియు, రాజాధిరాజులకు వేయరాదనియు ఏనుఁగకుఁ దోచునట్లు ఆ పరమాత్మ ప్రేరేపించెను. అందువలన నెట్టి రాజువచ్చి నిలిచినను వారలకు వేయ బుద్ధి పుట్టక చండాలుని యొద్దకుబోయి వాని మెడలోనే హారమును వేయునట్లు ఆత్మ, ఏనుఁగుకు బుద్ధిని పుట్టించెను యని యెఱుంగ వలయును సుమా!

అట్లు, ఏనుఁగు వానిని మంత్రులయొద్దకు దెచ్చి నిలిపిన వెంటనే, వానికి మంగళ స్నానాదులను జేయించి రత్న కిరీట కవచకుండల మణిహారాదులతో నలంకరించి పట్టాభిషిక్తునిఁగాఁ జేసి, 'కవలుఁ' డను నామ మొసంగి రాజ్యమును వానికి ఒప్పగించిరి. ఇవియన్నియు 'కాది'కి కలగాఁ దోచుచుండెను. వీనికి రాజ్య పరిపాలనము వచ్చిన వెనుక మంత్రి ప్రధానులతోను, రాజకాంతలతోను గూడి పది సంవత్సరముల వఱకును రాజ్య పరిపాలనము మహా సంతోషముగాఁ జేయుచు వచ్చుచుండెను. ఇట్లుండగా, నొకనాఁడు వీని పూర్వ పంచమ బంధువులలో నొక వృద్ధుఁడు యీ రాజుండు దేశమునకు వచ్చుట తటస్థించి, రాజాంతఃపుర సమీపముగా వచ్చునపుడు ఆ సమయమున రాజు, తన బయటి పంచలో పచారి చేయుచుండెను. అప్పుడు ఆ దారిని బోవుచున్న పంచమ వృద్ధుఁడు రాజయని తెలియక, ముందు తమ్ము విడిచివచ్చిన బంధువుఁడని యెఱింగి రాజు సమీపమునకువచ్చి రాజుయొక్క పూర్వ నామముతోఁ బిలిచి రాజుయొద్దకు రా నారంభించెను. అప్పుడు వాఁడు తన సమీపమునకు వచ్చుచున్నాఁడని రాజు యెఱింగి ముసలివానిని గద్దరించుచు, విశేషముగా కేకలు వేయుచు తన అంతఃపురము లోనికి వెళ్ళిపోయెను.

ఇవి యన్నియు, బోనకత్తెలు జూచుచుండి, రాజకాంతలు, మంత్రులు మొదలగు వారికిఁ దెలియఁజేసిరి. ఈ మాటలన్నియు వారలు విన్నతోడనే వీఁడు చండాలుఁడేయని నిశ్చయించిరి. అటుపిమ్మట వానిని తాకుటకును, వానితో సంభాషించుటకును నిచ్ఛలేకపోయి వీని నీచ రాజ్యములో నిఁక నుండరాదని యెల్లవారును మాట్లాడుకొని గొప్ప అగ్నికుండ మేర్పఱచి యెల్లరును ఆ యగ్నిగుండములో దూకి నశించిరి. ఇవి యన్నియు 'కాది' చూచి తననుండియే గదా యిందరును కూలి పోయిరని మిక్కిలి దుఃఖపడి ఆ దుఃఖ మును భరింపలేక తానును ఆ యగ్నిగుండము లోనే పడెను. ఇట్లు అగ్ని గుండములో పడిన వెంటనే, ముందు కొలనిలో మునుక వేసిన శిరస్సును పైకి లేవనెత్తెను. లేవనెత్తిన వెంటనే శరీరము గడగడ వణకి కొలను యొడ్డుకు వచ్చి యిదివరలో తా ననుభవించిన దంతయు స్పృహకు దెచ్చుకొని ఈశ్వరుని మాయకు మిక్కిలి ఆశ్చర్యపడి తన నివాసమునకు వెళ్ళి భగవంతుని గురించి తపస్సుఁ జేయుచుండెను.

నీటిలో తలను ముంచి పైకి లేవనెత్తు లోపల నిన్ని సంవత్సరములు గడచునా యను సందేహము మీకు గలుగవచ్చును. ఇందుకు సమాధానము జెప్పెదము వినుఁడు. ఇది యంతయు విష్ణుమూర్తియొక్క సంకల్పమై యున్నది. శ్రీ మహావిష్ణువు సంకల్పించినచో ఈ 'కాది' తన తలను నీట ముంచి లేవనెత్తులోపల నింకను కొన్ని కోట్ల జన్మములనెత్తి ఆయా జన్మములయందు అనేక చర్యలను జేసియుండ నట్లును జూపఁగలడు. కాఁబట్టి మహావిష్ణువు యొక్క లీలను దెలిసికొన నెవ్వరికిని తరము కాదు.

ఈ కథ వాసిష్టము, 23-వ అధ్యాయము నందుండి యెత్తి వ్రాయఁబడినది. ఇది, ఇంకను విశేషముగాఁ గలదు. ఇచ్చట కావలసినది యింతవరకేను. కథ పూర్తిగా దెలిసికొన నిచ్చగలవారు వాసిష్ఠమును జూచి, తెలిసికొనవచ్చును.

అర్జునా! బ్రహ్మదేవుఁడు చాలాకాలమువఱకు జీవించుచున్నాఁడని మిక్కిలి గర్వించెను. కనుక, అతని విషయము కూడా కొంత దెలియజెప్పెద వినుము. ఇందుకు దృష్టాంతము, శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 8-శ్లో-17.

సహస్రయుగ పర్యన్త మహ ర్య ద్బ్రహ్మణో విదుః
రాత్రిం యుగసహస్రాన్తం తేఽహోరాత్రవిదో జనాః

కృతయుగము, త్రేతాయుగము, ద్వాపరయుగము, కలియుగమనెడి నాలుగు యుగములును, వేయి యైనయెడల బ్రహ్మదేవునికి యొక పగలగుచున్నది. ఇటువలెనే, నాలుగు యుగములును వేయి యయినయెడల, నొక రాత్రియగుచున్నది. ఇవియన్నియుఁ జేరి, బ్రహ్మదేవునికి ఒక దినమగును. ఇట్టి దినములు ముప్పదియైన యెడల బ్రహ్మకు యొక నెలయగును. ఇట్టి నెలలు పంద్రెండైన యెడల ఒక సంవత్సరమగును, ఇట్టి సంవత్సరములు నూరైనచో బ్రహ్మదేవుని ఆయుర్భాగము ముగియును. ఇట్లే ఉత్తరాయణం, దక్షిణాయనం అనెడి మనుష్య సంవత్సరము యొకటియైనయెడల, దేవతలకు దివారాత్రులు చేరి ఒక దినమగుచున్నది. ఇట్టి దినములు 360-యైనచో ఒక సంవత్సరమగును, పదునేడులక్షల యిరువది యెనిమిదివేల మనుష్య సంవత్సరములైన యెడల ఒక కృతయుగమగును. పంద్రెండు లక్షల తొంబది యారువేల సంవత్సరములైనయెడల ఒక ద్వాపరయుగమగును. నాలుగు లక్షల ముప్పదిరెండు సంవత్సరములైనయెడల ఒక కలియుగమగును. మరియు శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయము 8, శ్లోకం 18.

అవ్యక్తా ద్వ్యక్తయ స్సర్వాః ప్రభవ న్త్యహరాగమే
రాత్ర్యాగమే ప్రలీయంతే తత్రైవాఽవ్యక్త సంజ్ఞకే.

బ్రహ్మకు పగలు ప్రారంభింపగనే, మూలప్రకృతియనెడి మాయవలన సకల చరాచర ప్రపంచమును దోచుచుండును. మరియు, బ్రహ్మకు రాత్రి ప్రారంభము కాగానే, ప్రకృతియనెడి మాయ లయమగుచున్నది. అనగా, బ్రహ్మయొక్క పగలే ప్రపంచోత్పత్తి. అతని నిద్రయే ప్రళయము. ఇట్టి సంవత్సరములన్నియు అనిత్యమని తెలిసికొన్నవారే జ్ఞానులనఁబడుదురు. కనుక, ప్రకృతియనెడి మాయలోఁ గూడి యుండెడి మానవులయొక్క మనస్సంతయు, పగటికాలమునందు కోతివలె పరిపరివిధములఁ బరువిడుచుండును. ఇట్లు పగటికాలమునఁబరువిడుచుండెడి మనస్సు అనెడి కోతి రాత్రులయందు నిద్రపోవునపుడు యెచ్చటకును బరువిడక లయమై యుండును. అనగా, నణగియుండును. ఇట్లు, అనేక కోటానుకోటి జన్మములుగా యీ మనస్సుతీరికలేక పరువిడుచుండుటవలన పలుమారు బుట్టుచు, చచ్చుచు వచ్చుచున్నది.

బ్రహ్మదేవునికి మునుపుజెప్పిన దీర్ఘాయుర్భాగ మున్నదని తలచి, యెవ్వరైనను నావలె నింతకాలము జీవించియున్నారాయని గర్వించి, హంసవాహనమెక్కి వైకుంఠమును జేరి విష్ణుమూర్తిని దర్శించి, "పరమపురుషా! పరంధామా! పరాత్పరా! పరమపావనా!" యని యిట్లు, బహు విధములుగా స్తుతించి, "అనాధరక్షకా! నావలె నింత కాలము వఱకును జీవించియున్నవారెవ్వరైనను యే లోకము నందైనను నున్నారా"యని యడిగెను.

"నీవు సకల ప్రపంచమును సృష్టించిన మహానుభావుఁడవు గదా! నీకు సమానమైనవారు త్రిలోక (మూఁడులోక)ముల యందును నెవరును లేరు. నీవు, యేయొక్కవ్యాధులును లేక దీర్ఘకాలము జీవించియుండువాఁడవు. నీ మహా మహిమ ఇట్టిదని నేను వర్ణించి చెప్పుట గొప్పదికాదు. మరికొందఱు పెద్దలను విచారించిన యెడల నీ ప్రభావము దెలియవచ్చును." యని భగవంతుఁడగు విష్ణుమూర్తి ప్రత్యుత్తర మిచ్చిరి. "అట్లయినచో నచ్చటకు వెళ్ళి విచారింతము దయచేసెదరా"యని బ్రహ్మ యడిగెను. అందుకు విష్ణుమూర్తి సమ్మతించి, గరుడ వాహనమెక్కి బ్రహ్మదేవుని బిలుచుకొని యొక గొప్ప అడవిమధ్య నివసించుచుండు "రోమచ మహర్షి" వద్దకు వెళ్ళి ఆ మహానుభావుని దర్శించిరి. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా విష్ణుమూర్తి దర్శనము "రోమచ మహర్షి"కి లభ్యమైనందున వారికి గలిగిన పరమానందముచే విష్ణుమూర్తిని బహువిధముల స్తుతించి "స్వామీ! ఇంతదూరము వచ్చుటకు కారణమేమో తెలియకయున్నాను, దయచేసి చెప్పవలెను" యని రోమచ మహర్షి యడిగిరి. అప్పుడు విష్ణుమూర్తి, మునిపుంగవుని జూచి "అయ్యా! మునిపుంగవా! నీ యాయుర్భాగము దెలిసికొనుటకై మే మిరువురమును నిచ్చటకు వచ్చితిమి. కనుక, మీ యాయుర్భాగమును నీ బ్రహ్మదేవునికి కొంత తెలియఁజెప్పవలయును" అని భగవంతుడగు విష్ణుమూర్తి యడిగెను. ఆ వాక్యములకు మునిపుంగవుడు విన్న వెంటనే, విష్ణుమూర్తికి నమస్కరించి "దేవా" సర్వజ్ఞుఁడవగు నీకు దెలియనివిషయమొకటి యున్నదా? అయినను ఈదాసుని గౌరవించి యడిగినందున జెప్పుచున్నాను వినుఁడు. ఈ బ్రహ్మదేవుఁడు మృతి నొందిన యెడల నా శరీరమునందుండు ఒక రోమము వీడిపోవును. ఇట్టి రోమములు మూడుకోట్ల యేబది లక్షలు నా శరీరమునందున్నవి. ఇవియన్నియు వీడినవెంటనే ధాసుడనగు నేను మీలో నైక్యమై సదా ఆనందమును అనుభవించు చుందును. అనగా, మూడుకోట్ల యేబదిలక్షల రోమములును వీడి భగవంతుఁ డవగు నీలో నైక్యమగుదును" యని, రోమచ మహర్షి చెప్పెను.

"అయ్యా! మునిపుంగవా! మూడుకోట్ల యేబదిలక్షల బ్రహ్మదేవులు మృతి నొందువఱకును తమ దేహమును రక్షించనొక గృహముండవలయునుగదా? అట్లులేక, వృక్షముక్రింద నెందుకున్నారు"యని విష్ణుమూర్తి యడిగిరి. అందుకు రోమచమహర్షి నమస్కరించి, దేవా! ఈ దేహము నీటిబుగ్గ వంటిదని యథార్థముగాఁ దెలిసినవెనుక దేహమును అంతభద్రముగాఁ గాపాడవలసిన దెందుకు?

తమ పాదసేవ చేయువారికి దేహాభిమాన ముండరాదు. దేహాభిమానముండు వఱకును దుఃఖమేగాని సుఖమేదియులేదు" యని చెప్పెను.

అప్పుడు విష్ణుమూర్తి, మిక్కిలి సంతోషించి వారికి మహావాక్య తత్త్వోపదేశము లలోఁ గొన్నిఁటిని ఉపదేశించి, రోమచమహర్షి చెప్పినవాక్యములే సత్యమని చెప్పి "మేము వెళ్ళెద"మని విష్ణుమూర్తి రోమచ మహర్షితోఁ జెప్పిరి. అప్పుడు రోమచ మహర్షి మిక్కిలి వినయపూర్వకముగా విష్ణువుయొక్క పాదములకు సాష్టాంగ నమస్కారమొనర్చి లేచినిలచి, రెండు చేతులను జోడించి అంజలిహస్తుఁడై నిలిచి "స్వామీ! దేవరవారి పాదసేవ మరల దాసునికి ఎన్నఁడు లభ్యమై ధన్యుఁడ నగుదునో తెలియదు" యని వ్యసనపడుచు వారివెంబడి కొంతదూరమువెళ్ళి సాగనంపి వచ్చిరి.

మహావిష్ణువు రోమచ మహర్షి యొద్ద సెలవు బుచ్చుకొని బ్రహ్మతోఁగూడ బయలుదేరి మరియొక అరణ్యమధ్యమున నిర్మలమగు స్థలమునందు బ్రహ్మాను సంధానము జేయుచుండెడి అష్టవక్ర (యెనిమిది వంకరలుగల) మహర్షి యొద్దకు జని వారికి దర్శనమొసగిరి. అప్పుడు అష్టావక్రమహర్షి మహానందముతో విష్ణు మూర్తిని బహువిధముల స్తుతిఁజేసి "దేవదేవోత్తమా! వైకుంఠవాసా! సకల ప్రపంచము నకు భగవంతుఁడవుగానుండు మీరు ఈ అరణ్య ప్రదేశమునకు వచ్చి దాసునికి దర్శనమొసంగినది మిక్కిలి ఆశ్చర్యకరమై యున్నది. దాసునివలన కావలసినపని యేదైనా నున్నయెడల తాము దలఁచిన వెంటనే నేను తలతో నడచివత్తునుగదా! దేవరివారి భక్తవాత్సల్య మేమని చెప్పఁ గలను. దేవవారి సన్నిధానమునకు బిలిపించినచో, దాసునికి మార్గాయాసము గలుగునని తలచియేకదా దాసుని యొద్దకు తామే దయచేసితిరి. దాసుఁడను ధన్యుఁడనైతిని. వచ్చినకార్యమేదియో విన్నవింపవలయు" నని మిక్కిలి వినయ పూర్వకముగా అష్టవక్రమహర్షి విష్ణు మూర్తిని వేడుకొనిరి.

అప్పుడు భగవంతుఁడగు విష్ణుమూర్తి చిరునవ్వునవ్వి, అష్టవక్ర మహర్షిని జూచి "ఋషికులోత్తమా! మీ జీవితకాల మెంతయని తెలిసిగొనుటకై ఇచ్చటకు వచ్చితిమి, కనుక, దానిని ఈ బ్రహ్మదేవుని కొంత దెలియఁజెప్పుడు సుమా!" యని విష్ణుమూర్తి జెప్పిరి.

అప్పుడు అష్టవక్రమహర్షి "పరమేశ్వరా! పరంధామా! సకల లోకములను రక్షించునట్టి కర్తగానుండిన దేవరవారికి దెలియని విషయ మేదైనా నొకటియున్నదా? అయినను భగవంతుని ఆజ్ఞమీరి దాసుఁడు నడచుట యుక్తమైనదికాదు, నా శరీరములో నెనిమిది వంకరలున్నవి. అవి యన్నియు సమమైనయెడల నా ఆయు ర్భాగము ముగియును, అనగా, మూడుకోట్ల ఏబదిలక్షల బ్రహ్మదేవులు మృతినొందినయెడల, రోమచ మహర్షి ఆయుర్భాగము ముగియును, అట్టి రోమచ మహర్షులు ఎనమండుగురు మృతినొందినయెడల నా దేహమునందుండు ఎనిమిది వంకరలును పోయి పరిశుద్ధ బ్రహ్మమగుదును" యని చెప్పిరి.

అప్పుడు విష్ణుమూర్తి, వారినిజూచి "అయ్యా! అంతవఱకును ఈ శరీర సంరక్షణార్థమై గృహమొకటి యుండవలయును గదా? అట్లు లేక [illegible]కున్నా" రని యడిగిరి. అందుకు ఋషిపుంగవులు చెప్పుచున్నారు. "ఓ మహానుభావా! నా మనస్సును పరీక్షింప నిట్లడుగుచున్నారుగాని మరి వేరు కాదు. అయినను, దాసుని నొక గొప్పగాఁ దలంచి యడుగుచున్నారు. చెప్పెద వినుండు. ఈ శరీరము నీటిబుగ్గవంటిదని యెంచక, శాశ్వతముగా నుండునది యని తలఁచి, ఈ శరీర రక్షణార్థమై గుడిసెయొకటి యున్న యెడల, భగవంతుఁడగు నిన్నుఁదలఁచ బుద్ధిపుట్టునా? పుట్టదు. సకలప్రపంచమును, సృష్టించుటకును రక్షించుటకును సంహరించుటకును మీరే కర్తగానుండ, ఇందుదాసున కేమి సంబంధమున్నది? దేహాభిమాన ముండునంతవఱకును, అజ్ఞానము నశింపదుగదా? పూర్వజన్మ, కర్మములవలన అభిమానములు గలుగుచున్నవి. అట్టి అభిమానములను నివర్తిచేయుటయే జ్ఞానమని మునుపొక పర్యాయము మీరే చెప్పియున్నారుగదా? కనుక, దేహ సంరక్షణార్థము గుడిసెయొకటి అనావశ్యకమని తోచినందున, దాని విషయమై యేదియును ప్రయత్నించలేదు" యని చెప్పిరి.

అందుకు విష్ణుమూర్తి మిక్కిలి సంతోషించి కొన్ని తత్త్వోపదేశములను వారికి ఉపదేశించి, అష్టవక్ర ఋషిపుంగవులు చెప్పినదే సరియనిచెప్పి, నేను వెళ్ళెదనని ఋషిపుంగవులతో భగవంతుఁడగు విష్ణుమూర్తి చెప్పిరి. అందుకు ఋషిపుంగవులు కొంత విచారపడి, "దేవరవారి సేవయిక యెప్పుడు లభ్యమగునో, నే నెన్నఁడు ధన్యుఁడ నగుదునో" యని చెప్పుచు వారితో కొంత దూరము వెళ్ళి సాగనంపి మరల తన స్థలమునకు వచ్చి బ్రహ్మానందమును ననుభవించుచుండెను. అటు పిమ్మట విష్ణుమూర్తి బ్రహ్మను బిలుచుకొని పరమపదముజేరి, విష్ణుమూర్తి మాణిక్య మండపమునందుండు నవరత్న సింహాసనమునఁ గూర్చుండి బ్రహ్మదేవునిఁ జూచి యిట్లనియె;

"అయ్యా! బ్రహ్మదేవా! నేను చెప్పఁబోవు వాక్యములను కొంత ఆలకించుఁడు; కండ్లు ముక్కు నోరు చెవులు దేహమనెడి పంచేంద్రియములను జయించి, అజ్ఞానమనెడి చీకటిని భస్మముజేసి, జ్ఞానమనెడి జ్యోతిని ఆనందముగా దర్శించుచుండెడి పరమభక్తులగు జీవన్ముక్తులైన సత్పురుషులను నీవు దర్శించి, వారి వచనామృతములను శ్రవణము జేసితివిగదా? నీవు పూర్వజన్మమున జేసిన పుణ్య విశేషమువలన ఆ మహానుభావులయొక్క సేవ నీకు లభ్యమైనదేగాని మఱివేరు కాదు. ఇఁకనైనను నీ యహంకారమును వదలి భక్తితో నుండుము. లోకమునందు అహంకరించినవారెవరైనను కడతేరియున్నారా? ఇట్టివారికి అధో గతియే గాని సద్గతి కలుగనేరదు. ఎట్టివారలుగా నున్నను అహంకారము (గర్వము) చెఱచివేయును. కనుక 'నీవు, నే' ననెడి గర్వమును విడిచిపెట్టుము" అని అహంకార నిరహంకారములను గురించి కొంతసేపు ఉపన్యసించిరి.

బ్రహ్మదేవుఁడు ఆ వాక్యములను విన్నతోడనే తెలివిగలిగి, విష్ణుమూర్తికి నమస్కరించి "దేవదేవోత్తమా! నా హృదయాకాశమును గప్పియుండిన అహంకార వికార గాఢాంధకారమంతయు మీ కృపాకటాక్ష వీక్షణమనెడి ప్రకాశమువలనఁ దొలఁగి జ్ఞానోదయమయ్యెను. లోకాభిమాన పాశమునందుండి విడువఁబడి ముముక్షువు నైతిని" యని చెప్పి విష్ణుమూర్తియొద్ద సెలవుబుచ్చుకొని తమ లోకమునకు వెళ్ళిరి.

ఇంత దీర్ఘకాలము ఆయుర్భాగముగల బ్రహ్మదేవుఁడు రెప్పవాల్చులోపల, మానవులెల్లరును అనేక కోట్ల కొలది జన్మములనెత్తి మాయా చక్రమగు సంసారమనెడి చక్రమునందు దగులుకొని దినదినమున చేయుచువచ్చెడి కార్యములనే చేయుచు, ప్రతి దినము నడుచునట్టి ఇరువదినాలుగు గంటలసేపు వరకును ఇహలోక సుఖములను, భార్యాపుత్రులకు ఆస్తి కూడబెట్టుచు, ఒక నిమిషమైనను ఈశ్వర ధ్యానము లేకయుండి జనన మరణములను బొందుచునే వచ్చుచున్నారు. ఇట్టి భార్యా పుత్రుల వలలో నారదులు దగులుకొని పడ్డకష్టములంతయు క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

నారదుఁ డొకనాఁడు వైకుంఠమునకేగి మహావిష్ణువును సందర్శించి "స్వామీ! విష్ణుమాయను జయింప మునులకైనను సాధ్యము కాదని చెప్పుచున్నారు; అది పొరబాటని నా యభిప్రాయము. సామాన్య మానవునకు శక్యము గాకపోవచ్చును. కాని, మావంటి మునిపుంగవులు గూడ జయింప శక్యముగాదా" యని గర్వించి పలికెను. మహావిష్ణువు అదివిని చిరునవ్వునవ్వి యూఱకుండెను. తరువాత నొక సమయమున మహావిష్ణువు నారదుని బిలుచుకొని భూలోకమునకు నడవి మార్గముగా వచ్చునపుడు మహారణ్య మధ్యమున నొకచోట నిలిచి నారదులను జూచి "నారదా! నాకు మిక్కుటముగ దాహమగుచున్నది. కొంచెము జలము దెచ్చి యిచ్చెదవా" యని యడిగిరి. నారదుఁడందులకు సమ్మతించి నీరు దెచ్చుటకై మహావిష్ణువును నచ్చటనే విడిచి కొంతదూరమునకేగిన తరువాత నొక గ్రామమును నారదుఁడు గాంచెను. ఆ గ్రామమున జలము దొఱకవచ్చునని తలఁచి యొక వీధివెంటఁ బోవుచుండెను. ఆ వీధిలో నొక భవనము కనఁబడెను. నారదులు ఆ భవనము కడకేగి తలుపునుదట్టి పిలిచెను. ఆ శబ్దమును విని యింటిలోనుండి యొకపడుచువచ్చి తలుపును తెఱచెను. అప్పుడా పడుచును నారదులుచూచి, యామె సౌందర్యమునకు నచ్చెరువొంది చూచుచు తాను వచ్చినపనిని మఱచి దానితో వినోదముగా సంభాషణమునుజేయ నారంభించెను.

అట్లు కొంతవడి ఆ పడుచుతో సంభాషించిన వెనుక, నాపడుచు అవివాహిత యని తెలిసికొని తనను వివాహమాడుమని యాపడుచును నడిగెను. అందుల కాపడుచు "అర్ధాంగీకారమును గనుపఱచి తన తండ్రి యనుజ్ఞయైనచో వివాహ మాడుదు"నని పలికెను. అందుపై నారదులు ఆ పడుచు యొక్క తండ్రికడకుఁ బోయి తన కోరికను దెలిపెను. అందులకా పడుచుయొక్క తండ్రి యంగీకరించి

వారిరువుఱుకును వివాహము జేసెను. అట్లు నారదులకు వివాహమైన వెనుక, పది సంవత్సరముల వఱకును నామెతో సంసారముఁజేసెను. ఆ నారదుని మామకు నామెయొక్కతే పుత్రిక యగుట వలన మామయింటనే యుండుచు సర్వసుఖముల ననుభవించుచుండెను. మామ విశేష ధనవంతుఁడుగా నుండెను. అతనికి విశేష ముగ నిండ్లు, తోటలు, పొలములు గలవు. తరువాత నొకనాఁడు నారదుని మామకు హఠాత్తుగా నొక వ్యాధి సంభవించి మృతి నొందెను. మృతి నొందిన వెంటనే మామ యాస్తి కంతకు నారదుఁడే కర్తయై దివ్యసుఖములను ననుభవించుచుండెను. కాలక్రమమున నారదునకు, నాపడుచువలన ముగ్గురు కుమారులు గలిగిరి. ఆ పుత్రులను జూచుకొనియు, మహారూపవతియగు తన భార్యను జూచుకొనియు మహానందమున నోలలాడుచు వారలపై నధిక ప్రేమ గలిగియుండెను. ఇట్లుండ నొకనాఁడు వర్ష మారంభమయి యది క్రమక్రమముగ పెద్దదయి సమీపమున బారుచుండెడి నది పొంగి యొక వెల్లువవచ్చి నారదులుండు గ్రామమును ముంచివేసెను.

ఆ సమయమున నా గ్రామమున విశేషముగ నిండ్లు కూలెను. పశువులు చాల చచ్చెను. అనేకులా ప్రవాహమున, గొట్టుకొనిపోయి మరణించిరి. ఆ సమయమున నారదుఁడు, తన పుత్రులలో నిరువురను రెండు భుజములపైనను, నొకనిని చంకను నెక్కించుకొని తరువాత భార్యను చెయ్యి బట్టుకొని యా ప్రవాహమునుదాటి యెత్తైన యొక ప్రదేశమునకుఁపోయి చేరి ప్రాణములను దక్కించుకోవలయునని తలఁచి ప్రయాణ మయ్యెను. ఇట్లు ప్రయాణమై పారుచున్న నీటిలోదిగి వెళ్ళుచుండునపుడొకచోటగల మిక్కిలి లోతైన గుంటను నీటి వెల్లువచే గానలేక దానిలో దిగబడి ఆ తొందరలో బోరగిలఁబడి, తన మూపుపై నెక్కించుకొని వచ్చుచున్న ఇద్దరు పుత్రులను, చంకనుంచుకొనియున్న ఒక పుత్రుని, చేతబట్టుకొని వచ్చుచున్న తన పత్నిని నీటిలో విడిచిపెట్టెను. భార్యయు పుత్రులును నీటిలో బడినవెంటనే మునిగి వెల్లువలో గొట్టుకొనిపోయిరి. తా నెట్లో ఒక విధముగా తప్పించుకొని ఆవలగట్టు చేరి ప్రవాహములోఁబడిన పుత్రులు ముగ్గురును, భార్యయు తప్పించుకొనలేక అందే మరణించినందున, వారల మరణమును దలఁచి వారిపైఁగల యధిక ప్రేమ వలన మిక్కిలి దుఃఖింపఁ దొడఁగెను. ఆ సమయమున శ్రీ మహావిష్ణువు వెనుకనుండి వచ్చి వెన్నుతట్టి "ఏమి నారదా! ఏల యిట్లు విలపించెదవు? ఇదిగో, దాహము దెచ్చెదననిపోయి యెన్నియో సంవత్సరములాయెనో, యేల యిట్లాలస్యముఁజేసితివి?" యని నుడివెను. అప్పుడా నారదు డులికిపడి మాయనువదలి మహావిష్ణువును గాంచి "స్వామీ! నీ మాయను జయింప మునీంద్రులకైనను శక్యముకా"దని నుడివినది సత్యమేను మహాప్రభూ! పరంధామా! పంకజాక్షా! భక్తపరిపాలకా! పరమపురుషా! పన్నగశయనా! జానకీప్రాణనాథా! మాధవా! శ్యామలవర్ణా! వేదాంతవేద్యా! జగద్రక్షకా! జగదుత్పత్తి కారణా! జగన్నాథా! రమాలోలా! మునిలోకపాలా!

దురితవినాశా! పాపహరా! దేవదేవా! బుధజనతోషా! పురాణపురుషా! అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండనాయకా! నీ మాయను దెలిసికొనుటకును, జయించటకును నెవ్వరికిని తరముగాదు."

"దేవా! నీవు సమస్త ప్రాణుల యంతరాత్మలయందు వసించుచుందువు. పరమపురుషుఁడవైన నీకు నమస్కరించుచున్నాను. జగదీశ్వరా! ఈ ప్రపంచ మెల్లను నీ మాయచేఁ గల్పించి సమస్త ప్రాణులయందు వసించుచు, నాయా దేవతా రూపములచేఁ జెట్లయందుండు నగ్ని విధమునఁ బ్రకాశించు చుందువు. మహాత్ముఁడవును, లోకకర్తవును నగు నిన్ను భజించి యనేకులు కృతార్థులైరి. శ్రీనాథా! నీసేవ, సంసారమనెడి సముద్రమును దాటుటకు నావయై యొప్పును. నీవు సృష్టి స్థితి లయంబునకుఁ గారణుండవు. మూఢులు కొందఱు నీ మాయయందుఁ జిక్కి ధర్మార్థ కామాదుల కొఱకు నిన్ను సేవింతురు. ఓ మాధవా! ముకుందా! నేను నిరంతరము భవదీయ దివ్య కథామృత రసమును ద్రావుచు నుండునటుల వర మొసంగవలయును. ఎవ్వరు నీ పాదాంబుజ సేవయందు సంతతము నాసక్తులై యుందురో వారు, వారి వారి బంధువులను నాలుబిడ్డలను స్నేహితులను మఱచి వర్తింతురు. ఓ శేషశయనా! సర్వేశా! కల్పాంత సమయమున, నీ వీ యఖిల ప్రపంచమును హరించి శేషతల్పమునఁ బవ్వళించి యోగనిద్రా పరుండవై, నాభి కమలమునందుండి బ్రహ్మను బుట్టించునట్టి బ్రహ్మస్వరూపివైన నీకు మ్రొక్కెదను. నీ చరిత్ర మతి విచిత్రమైనది. అయ్యో! నాబోఁటి బ్రహ్మను సంధానపరుఁడే నీ మాయచేఁజిక్కి యున్ని పడరానిపాట్లు బడియుండ, సామాన్య మనుజులొక లెక్కయా? కావున దయాస్వరూపా! నీ మయలోఁబడి యిడుముల జెందకుండునటులఁజేసి రక్షింపుము" యని మహావిష్ణువును నారదులు స్తుతి జేసిరి.

గీ॥ పన్నగేంద్రశయాన! యో - పద్మనయన!
ఆపదుద్ధార! మౌని హృ - త్తాపహార!
భక్తమానసభృంగ! యో - భవవిభంగ!
రార! నాయండనుండ! నా - రాయణుండ. - క.కోదండరామయ్య

గీ॥ ఈశ్వరుండు విష్ణుఁ - డెవ్వేళ నెవ్వని
యేమి సేయు పురుషుఁ - డేమి యెఱుఁగు;
నతనిమాయలకు మ - హాత్ములు విద్వాంసు
లణఁగి యుండుచుండు - రంధులగుచు. - భాగవతము

అర్జునుఁడు :- స్వామీ పరమాత్మస్వరూపము ఒకటియేకదా. ఆ పరమాత్మ తో మాయయనునది సంభవించియున్నయెడల వస్తువు రెండగు చున్నదే? అదియెట్లు?

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! ఆత్మ, మాయ రెండును ఒకటిగాఁ గలసియున్నను, వస్తువులు రెండుకానేరవు. ఎందువల్లననఁగాఁ జెప్పెద వినుము. ఆత్మయనునది సత్యవస్తువు, మాయయనునది లేనివస్తువు నున్నదిగఁ దలంచునట్టి భ్రమయేగాని వేరుకాదు. ఎట్లనగా? రాత్రులయందు దారినడచువాఁడు ఒక త్రాటినిఁజూచి పామని తలఁచి ఉలికిపడుచున్నాఁడు. కాని, త్రాడే సత్యముగా నుండునది. పాముగాఁదోచినదే భ్రమ. అనఁగా, మాయను గూడా ముందుఁజెప్పిన త్రాటివలె విచారించి తెలిసికొనని లోపమువలన ఆత్మ, మాయయని రెండువస్తువులుగా మొదట దోచినను, సరియగు ఆత్మవిచారణ జేసినప్పుడు మాయ లేనిదిగాను, ఆత్మ సత్యమైనదిగాను నున్నదని తెలిసికొనఁగలఁడు. ఎట్లనగా, భ్రాంతిచే పామనితలఁచి అది నిజమేయని నిశ్చయించి భయపడినవాఁడు నిదానించి చూచి మరల అది పాముకాదు; త్రాడే యని నిశ్చయభావము గలిగినప్పుడు త్రాడే సత్యవస్తువనియు, పామనెడి భ్రమ అసత్యవస్తువనియు దెలిసికొనును. అటువలెనే, మాయలోఁ దగిలియున్నంతవఱకును, జగత్తంతయు జీవులని తలంచుచుందురు. మాయను వదలినవెనుక, నీ జగత్తు జీవులు కాదనియు, జగత్తంతయు ఆత్మయేయనియుఁ దలంతురు. అప్పుడు, ఈ మాయాజగత్తంతయు అసత్యమని తెలిసికొనఁగలరు.

అర్జునుఁడు :- జగత్తు అసత్యమైనచో, నిప్పుడు ఈ జగత్తు ప్రత్యక్షముగాఁ గనఁబడుచున్నదే.ఇదియంతయు అసత్యమెట్లగును?

కృష్ణుఁడు :- మంచి యెండవేళలయందు జలము బరువిడునటుల యెండ మావులు కనఁబడుచున్నవికదా? ఆ యెండ మావులను విచారించి చూచినయెడల నిజముగా నచ్చట నేమియు నుండఁజాలదు. అదేవిధముగా, జగత్తు నీకు బ్రత్యక్షముగఁ గనఁబడుచున్నను, బ్రహ్మ విచారముఁజేసి చూచినయెడల పై యెండ మావులవలె, జగత్తే లేనట్లు దెలిసికొనగలవు. ఏ వస్తువు కనఁబడి, కనఁబడక యుండునట్లు నీకు దోచుచున్నదో ఆ వస్తువు సత్యమైనదికాదని గ్రహింప వలయును. అనఁగా నీకు ఈ జగత్తు ప్రత్యక్షముగాఁ గనఁబడుచున్నను, ఆత్మ విచారణ చేసిన వెనుక, యీ జగత్తు మిధ్యయనియు, ఆత్మయొకటే స్థిరపదార్థ మనియు నీవు గ్రహించుకొనఁగలవు.

అర్జునుఁడు :- ఓ స్వామీ! ఎండమావులు మొదట కనఁబడి తదుపరి, దానిని విచారించినవెనుక కనఁబడక నుండుట వాస్తవమేకాని, యీ జగత్తు అట్లు దోచుటలేదు. ఎందుచే ననఁగా మనుష్యులు జగత్సంబంధమైన సుఖదుఃఖములను స్వానుభవముగఁ బొందుచున్నారుకదా? అప్పుడది అసత్యమని యెట్లనఁగలము.

కృష్ణుఁడు :- పార్థా! నీకుఁదోచిన సంశయము మిక్కిలి చక్కగనున్నది. దానికి సమాధానముఁ జెప్పెదవినుము. నీవు ఎండమావులను జూచిన విధముననే,

స్వప్నమునందుగూడా నీవు జగత్తును జూచుచున్నావు, అదియు నీ మనస్సుద్వారానే చూచుచున్నావుకదా? ఆ స్వప్నమందు, ఒకఁడొక స్త్రీని జూచి మోహించి యామెతోఁ గూడి సుఖ మనుభవించినట్లు సంతోషపడుచున్నాఁడు. వట్టి సంతోషమే కాక శుక్ల స్థలనముగూడ నగుచున్నది. కలగని మేలుకొన్న వెనుక నా కలలో జరిగిన విషయమంతయు సత్యమా లేక అసత్యమా!

అర్జునుఁడు :- తప్పక అది అసత్యమేను.

కృష్ణుఁడు :- ఓ అర్జునా! అటువలెనే, యీ జగత్తునందుకూడ నీవు అనుభవించు విషయములన్నియుఁ గలలోఁ గనిన విషయములవంటివేయనియు, అనుభవించు సుఖదుఃఖములు స్వప్నమునందు గాంచిన యింద్రి స్థలనాదుల వంటివే యనియు నీ వెఱుంగుము.

అర్జునుఁడు :- ఓ స్వామి! మీరు జెప్పునది చూడగా పురుషు లెవ్వరును నీ మాయను జయించలేరని నాకుఁ దోచుచున్నది.

శ్లో॥ జ్ఞానేన తు తదజ్ఞానం యేషాం నాశిత మాత్మనః
తేషా మాదిత్యవద్ జ్ఞానం ప్రకాశయతి తత్పరమ్ *అ.5. శ్లో.16*

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! నీవట్లు చెప్పవద్దు. మాయను జయించుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యమేను. అయినను, అందరును అట్లు జయించరని చెప్పరాదు. మాయను జయించుటకు బుద్ధియనెడి శక్తిని ఈశ్వరుఁడు ప్రతి పురుషునకును నిచ్చియున్నాఁడని యింతకుముందుఁ జెప్పియున్నానుగదా! ఆ బుద్ధిని అనేకులు సరిగా నుపయోగపఱచకపోయినను అక్కడక్కడ యెవరైనా నొకరు సరిగా నుపయోగపఱచుచు వచ్చుచున్నారు. అట్టివారలకు రాగద్వేషాదులు నివారణ యగును. ఎప్పుడు అవి నివారణయగుచున్నవో అప్పుడే వారలకు జ్ఞానముదయించును. ఇట్టి జ్ఞాన ముదయించిన వెంటనే, సూర్యోదయమైనవెనుక, అదివరలో చీకటియందు దృష్టికి కనఁబడక యుండిన వస్తువులన్నియు నెట్లు స్పష్టముగాఁ గనఁబడునో అటువలెనే, అనేకకోట్ల జన్మములుగా వచ్చుచుండు ఆగామ్యము వలన వచ్చిన సంచితమనెడి బస్తాలు (మూటలు) యే జ్ఞానము వలన అనగా, దూదిబోరాలలోఁ దగిలిన అగ్ని రేణువు ఆ దూది బోరాలను నెట్లు భస్మము చేయునో అటువలెనే మాయగూడా, ఆత్మస్వరూప జ్ఞానమువలన, భస్మము జేయఁబడు చున్నది. అట్టి ఆత్మస్వరూపులకు, సూర్యుని ప్రకాశమువలె, సకల వస్తువులను ఆత్మ ప్రకాశింపఁజేయును. అప్పుడు అజ్ఞానము వలన మనోదృష్టికి కానరాక యుండిన పరబ్రహ్మ స్వరూపము స్పష్టముగాఁ గానవచ్చును. అట్లు గానవచ్చుట వలన సంసారబంధము తనకుతానై నశించి పోవును. మరియు, అధ్యాయము 9, శ్లోకం - 7, ప్రమాణముఁ జెప్పుచున్నాము.

సర్వభూతాని కౌన్తేయ ప్రకృతిం యాన్తి మామికామ్
కల్పక్షయే పునస్తాని కల్పాదౌ విసృజా మ్యహమ్.

ఓ అర్జునా! బ్రహ్మ, నిద్రపోవునపుడు గలుగు ప్రళయమున సకల చరాచర ప్రపంచమును, ఈశ్వరుఁడనగు నా మాయలోఁగలసి లయమగును. సృష్టి కాలములో మరల, వాటివాటిని నేనే సంకల్పించి సృష్టిచేయుదును. మరియు, అధ్యాయము 14 - శ్లోకము 2, ప్రమాణముఁ జెప్పెదము.

శ్లో॥ ఇదం జ్ఞాన ముపాశ్రిత్య మమ సాధర్మ్య మాగతాః
సర్గేఽపి నోపజాయన్తే ప్రళయే న వ్యథన్తి చ.

సకలజీవులును, నామాయలో నణగియుండి, మరల సృష్టికాలమునందు తమ తమ పూర్వజన్మముల వాసనప్రకారము అచ్చటచ్చటకుఁబోయి పుట్టి జన్మ మెత్తుచు తదనంతరము నా మాయయందుండి విడువఁబడినవారు, మరల జనన మరణములు లేని నిర్వాణముగా (బట్టబయలుగా) నుండు నా నిజస్వరూపమును బొందుదురు. ఇట్లు బొందినవారికి, నేనెట్టి గురువునై యుందుననగా, అధ్యాయము 10, శ్లోకము 11, ప్రమాణముఁ జెప్పెదము.

శ్లో॥ తేషా మేవానుకమ్పార్థ మహ మజ్ఞానజం తమః
నాశయా మ్యాత్మభావస్థో జ్ఞానదీపేన భాస్వతా.

అజ్ఞానముచేఁ గలిగిన సంసారమనెడి చీకటిని, పోగొట్టుటకు ప్రకాశించుచుండెడి జ్ఞానదీపమును అనుగ్రహించు గురువుగాను ప్రాణమునకు ప్రాణముగాను నుండి, వాని సంసారబంధమును నేను నాశముజేయింతును. యని చెప్పఁబడి యున్నది. మరియు, **"స్కందోపనిషత్తు"** ప్రమాణమేమనగా,

శ్లో॥ తుషేణబద్ధో వ్రీహిస్స్యాత్ తుషాభావేతు తండులః
ఏవం బద్ధ స్త థా జీవః కర్మనాశే సదాశివః

పొట్టుచే మూయఁబడినప్పుడు వడ్లనియు, పొట్టుపోయినవెనుక బియ్యమనియు నెట్లు జెప్పుదురో, అటువలెనే కర్మమువలన కట్టుబడినప్పుడు జీవుఁడనియు, కర్మ నాశనమైనప్పుడు నిత్యమంగళుఁడై శాశ్వతముగా నుండునట్టి పరబ్రహ్మ మనియుఁ జెప్పఁబడును.

ఒకఁడు, మోక్షమును పొందుటకుగాను గురువును ప్రశ్న యడుగుచున్నాఁడు. దానిని నీ క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.



శరీరమనెడి ఘటమును పరిశోధించి తా నెవరని తెలిసికొనుట

గర్భకోశమనెడి పట్టణమునందు కొన్ని నెలలు నివసించియుండి వచ్చిన ఒక బాలుఁడు, బ్రహ్మజ్ఞానమును దెలిసికొనదలఁచి ఒక గురువును వెదకి వారికి ననేక సేవలుజేసి యనేక ప్రశ్నలను అడిగి సర్వజీవులును పరబ్రహ్మమేయని సకల శ్రుతులును ఘోషించుచున్నవి. అయితే మనము పరబ్రహ్మమునందుండి వేరుగానే యున్నాముగదా? అదియేల? ఇందుకు కారణము అజ్ఞానమేయని తనకుతానే తెలిసికొని యీ సందేహములనెల్లను ఆ గురువుల వారివలన నెఱుంగఁదలఁచి క్రింది చెప్పఁబోవు విషయములను గురించి గురువులవారిని ప్రశ్న అడుగుచున్నాఁడు.

శిష్యుఁడు :- గురువర్యా! మోక్షమే శ్రేష్ఠమని ప్రసిద్ధిగాఁ జెప్పుచున్నారు గదా? ఆ మోక్షమనునది యెట్టిది? దానిని యెట్లు గాంచవచ్చును? మరియు, మోక్షమనెడి గృహమును పొందనివ్వక చేయుచున్న మాయ యనెడి అజ్ఞానమును దొలగించుట యెట్లు?

గురువు :- ఓ బాలుఁడా! మోక్షమనగా, యేమని తలఁచుకొంటివి? ఒక కట్టుయందుండి విడువఁబడి వేరగుటయే మోక్షమనఁబడును. ఇట్లు కట్టుబడి యుండుటయే బంధకమని చెప్పుదురు. మోక్షమునకు ప్రయత్నించుచున్న నీవు, నీలో నుండు ఇరువది నాలుగు తత్త్వములలో నేతత్త్వమువలన నీవు కట్టుబడి యున్నావో దానిని నీ బుద్ధివలనఁ దెలిసికొనవలయునే గాని, మాయ అజ్ఞానము అనెడి యీ రెంటిని విచారించవలసిన పనిలేదు.

శిష్యుఁడు :- సరేగాని, నాకు బుద్ధి యెందువలన లేకయున్నది?

గురువు :- షడ్రుచులను, మంచి చెడ్డలను, క్రమము, అక్రమములు, ఇవి యన్నియు నీవు నీ బుద్ధివలన అనగా, జ్ఞానము వలనఁ దెలిసికొనుచున్నావా లేక అజ్ఞానమువలనఁ దెలిసికొనుచున్నావా?

శిష్యుఁడు :- బుద్ధియనెడి జ్ఞానమువల్లనే తెలిసికొంటినని యిప్పుడు నాకు దెలియవచ్చినది. బుద్ధియనగా నేదియో యనుకొంటిని. అయితే, బ్రహ్మజ్ఞానమని చెప్పుచున్నారే, అది యేదియో నాకు దెలియకున్నది స్వామీ?

గురువు :- కుమారా! జ్ఞానములో బ్రహ్మజ్ఞాన మనియు, మరియొక జ్ఞానమనియు నున్నదా?

శిష్యుఁడు :- నేను దానిని యెఱుఁగకపోవుటవలన ఆ విషయమును గురించి మిమ్మడుగవలసివచ్చెను. నిత్యానంద పదవి నాకు లభింపవలయునన్న, నే నేవిధముగ నొనర్పవలయునో దానిని నా కుపదేశింపఁ గోరుచున్నాను.

గురువు :- నీకొకచేయి కుంటిగానున్నది కదా? అది అట్లగుటకు హేతువేమి? ఆ హేతువును తఱచి తెలిసికొనుటయే నిత్యానంద పదవిని గాంచుటకు మార్గమని యెఱుంగుము.

"శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం" అనునట్లు శ్రద్ధవలన జ్ఞానము లభింపఁగలదు. కనుక, శ్రద్ధతో నీవు ఆ విషయమును చర్చించినచో నీకు జ్ఞానమనునది యేర్పడును, జ్ఞానమేర్పడిన యెడల దానివెనుక నీకు మిక్కిలి సులభముగా మోక్షమనెడి నిత్యానందపదవి లభించును.

శిష్యుఁడు :- స్వామీ! దేవరవారు సెలవిచ్చిన విధముననే నా శరీర తత్త్వమును గూర్చి యిఁక విచారణ చేయుదును.

శిష్యుఁడు క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిని తనలోఁ దాను యిట్లు ఆలోచించుచున్నాఁడు :-

గురువులవారు నాచేతి కుంటిని గురించి ఆలోచించి చూడుమని చెప్పిరిగదా? దాని నిప్పుడు నా బుద్ధిసూక్ష్మతతో యోచనజేసితెలిసికొనవలయును.

నా చేయికుంటిని నేను జేసికొన్నదికాదు. ఎందువల్లననగా, నా శరీరము అందముగా నుండవలయునని చూచుకొందునేగాని, వికారముగా నుండఁ దలఁచను గదా? ఇదియును గాక, నాకీ కుంటిచేయి బాల్యమునుండి కలదు.

దీనినిఁబట్టి యోచించగా నేను, నా తల్లి గర్భమున నున్నప్పుడే నాకిట్టి వికార స్వరూపము గలిగెనని స్పష్టమగుచున్నది. అయితే నాకు ముందును నాకు వెనుకను నాతల్లి గర్భమునందు జనించిన నా సహోదరులకును నీవిధముగా కుంటి గలుగక, నాకు మాత్రమే కలిగినది. నా తల్లి గర్భమునం దున్నప్పుడెవ్వరైనను నాచేయిని యిట్లు కుంటిగాఁజేసిరని యనుకొందునా? అట్లనుకొనుటకు అవకాశములేదు. ఎందువల్లననగా, ఆ సమయమున నన్నితరులు ముట్టుటకైనను, లేక నాచేయిని కుంటిగాఁ జేయుటకైనను, సాధ్యము కాదుగదా? అయితే దీనినిబట్టి యోచించగా, నా తల్లి గర్భమున నే నేర్పడునప్పుడే ఈ కుంటిచేతి రూపముగానే యేర్పడినానని

స్పష్టమగుచున్నది. నా సహోదరులును నావలె కుంటివాండ్రుగాక నేనొక్కఁడనే కుంటి వాఁడనుగ నగుటకు యేదోయొక కారణముండియే తీరవలయును. అది యేమై యుండును? పూర్వజన్మమున నేనొనర్చిన పాపకర్మలఫలమై యుండ వచ్చును. ఇట్లు, నేను పూర్వ జన్మమునందుఁ జేసిన పాపకర్మమునకుగాను కుంటి వానినిగాఁ బుట్టవలయునని నేనే తలంచను గదా? కావున, నేనట్లు పుట్టవలయు నని చేయుటకు నాపై నధికారియొకఁడు ఉండవచ్చును.

ఈ యధికారియే ఈశ్వరుఁడని యనుకొందును. ఈ శిక్షవలన నాకేమి తోచుచున్నదనగా, ఈ జన్మమునకు పూర్వమున నేనొక జన్మమెత్తితిననియు, నా జన్మమున దుష్ట కార్యములను జేసియుండవచ్చుననియు, దానివలన నీశిక్ష సంభవించినదనియు నిప్పుడు నాకు స్పష్టమగుచున్నది. ఈ జన్మమునందుఁ జేయునట్టి పుణ్యా పాప కర్మములకుఁ దగినయట్లు ఇఁకముందు నాకు రాఁబోవు జన్మములయందు కూడ యీ కర్మములకుఁ దగినయట్లు శిక్షను తప్పక యనుభవింతునని నాబుద్ధివలన నేను తెలిసికొంటిని. ఇందువల్ల నేమి యేర్పడుచున్న దనగా ప్రతి పురుషుఁడును మూఁడు జన్మములను గాంచునని యేర్పడుచున్నది. ఈ మూఁడు జన్మముల యందునుగూడ నేనే యుండుటవలన నేను నిత్యుఁ డనుగా నున్నాను.

క్రిందటి జన్మమున నేను పాపమును జేయకయుండినచో, నా చేయి యీ విధముగ కుంటిగాక మంచి చేయిగాని యుండి పుట్టియుందును నేను చేసిన పాపమునకుగాను నన్నీ విధముగా నీశ్వరుఁడు పుట్టించుట న్యాయమేను.

నేను క్రిందటి జన్మమున పాపము చేయక యుండినచో, నన్నీవిధముగ సృష్టింపఁడు. ఒకవేళ అట్లు సృష్టించిన యెడల నాతఁడు ఈశ్వరుఁడు కాఁజాలఁడు. క్రిందటి జన్మమునందు నేను మృతినొంది మరల యీ కుంటిచేయి శరీరమును నెత్తవలసి వచ్చెను. మరల యీ శరీరమును కూడా వదలి యింకొక శరీరమును నెత్తవలసి యున్నను, నేను ఆత్మ స్వరూపముగా నున్నందున ఒక శరీరమును వదలి మరియొక శరీరము లోనికి పోయి ప్రవేశించుచున్నానేగాని చచ్చుటలేదు. కనుక, నేను నిత్యుఁడను.

ఇఁకముందు యెత్తఁబోవు జన్మమునందు నేనొక పక్షిగాఁ బుట్టవలసి యుండి నచో, నా కిప్పుడున్న రూపముగాని లేక అవయవములుగాని నా వెంటరాక, యీ శరీరములోనే నిలిచిపోవుచున్నవి.

ఆత్మస్వరూపిగా నుండు నాకు రూపముగాని లేక చేతులు, కాళ్ళు మొదలగు అవయవములుగాని యుండినయెడల నివియన్నియు నిఁకముందు నే నెత్తఁబోవు పక్షిశరీరమునందును నాతోఁగూడ రావలయును గదా? ఇవి యన్నియు నట్లు రావు. కనుక, ఈ కర్మేంద్రియములు నేను కాదు. ఈ కర్మేంద్రియములు శరీరమునకు సంబంధించినవేగాని నాకు యెంతమాత్రమును సంబంధించినవి కావు.

అటువలెనే చెవులు మొదలగు జ్ఞానేంద్రియములును గూడా శరీరమునందే నిలిచిపోవుటవలన, నీ జ్ఞానేంద్రియములును నేనుకాదు.

ఇట్లు, వారివారి పుణ్యాపాపములకుఁ దగినయట్లు ఆయా శరీరములు హెచ్చు తగ్గు స్థానభేదములుగా మారిమారి వచ్చుచుండును. అనఁగా, ధనికుల యింట గాని, లేక బీదలయింటగాని పుట్టుదురని భావము.

శ్లో॥ "శరీరజైః కర్మదోషై ర్యాతి స్థావరతాం నరః
వాచికైః పక్షిమృగతాం మానసైరంత్య జాతితాం."

మనస్సువలనఁ జేయబడ్డ పాపకర్మములకుగాను, నీచజాతిగాఁ బుట్టవలసి వచ్చును. నోటిచేఁ జేయఁబడు పాపకర్మములకుగాను, మృగముగాగాని లేక పక్షిజాతిగాగాని పుట్టవలసివచ్చును. కోపముచే అహంకరించి దేహమువలన జేయు నట్టి పాపకర్మములకుగాను పర్వతము, వృక్షము మొదలగు స్థావర జన్మంబుగా నెత్తవలసివచ్చును. కనుక, వేద విరుద్ధములైన కర్మలను నెప్పుడు జేయకూడదు.

ముందుఁజెప్పిన శరీరములన్నియు పాపకర్మమువలన వచ్చుచున్నవి. కాని ఎట్టి శరీరములును స్థిరముగానుండు నట్టివికావు. కనుక, శరీరము కూడా నేనుకాదు. ఈ శరీరము ననుఁజేర్చి పట్టుకొనక నాకన్నను వేరుగా నున్నది. ఈ శరీరమునకు వచ్చుచుండెడి సుఖదుఃఖముల నన్నిఁటిని నేను తెలిసికొను వాఁడనుగా నున్నాను.

నేను ఏనుగుగాఁబుట్టినచో నప్పుడు యీ అన్నమును తినక జమ్మునుగాని లేక రావి, మఱ్ఱి యాకులనుగాని తినవలసి వచ్చునుగదా? కనుక, ఆహారము శరీర సంబంధమేగాని అశరీరినగు నాకు సంబంధించినదికాదు.

ఇప్పుడు నాకున్న దారాపుత్రాదులు, బంధువర్గములు, స్నేహితులు విరోధస్థులు మొదలగువారు రాఁబోవు జన్మమున నాతోఁగూడా వచ్చువారుకారు. వీరలను నేను యీ జన్మమునందే వదలిపెట్టి పోవలసినవాఁడనగుటచే వీరం దరును శరీర బంధువులేగాని నా ఆత్మ బంధువులుకారు.

నాకు ధనధాన్యాదులు లేవు. ఎందువల్లననగా, నివియన్నియు నీ జన్మము నందు నాశరీర ముండునంతవఱకు నుండునేగాని యిఁకముందు నేనెత్తఁబోవు మరియొక శరీరముతోఁ గూడా రావు. కనుక, ధనధాన్యాది సర్వ సంపదలును శరీర సంబంధమే కాని అశరీరినగు నాకు సంబంధించినవికావు.

ఈ జన్మమున క్షత్రియుఁడనుగాఁ బుట్టియున్నాను. నికముందు నెత్తఁబోవు జన్మమునందు శూద్రుఁడనుగాఁ బుట్టినచో నీ జాత్యభిమానము నాకు అప్పుడు యెక్కడిది? కావున ఈ జాత్యభిమానము శరీర సంబంధమేగాని, అశరీరినగు నాకు సంబంధించినది కాదు.

ఈ జన్మమున వైష్ణవుఁడనుగా నున్న నేను, శివమతస్థులను నిందించు చున్నాను. రాఁబోవు జన్మమున నేను శివమతస్థుఁడనుగా బుట్టినచో ఆ జన్మము నందు వైష్ణవుని నిందింతును గదా? కావున ఈ మత వైషమ్యములు శరీరమునకే గాని అశరీరినగు నాకు కాదు.

ఈ జన్మమున నన్ను రాముఁడని పిలుచుచున్నారు. రాఁబోవు జన్మము నందు నన్నే పేరున బిలుతురో తెలియరాదు. కావున, ఈ పేరు శరీరము నకే గాని అశరీరినగు నాకు కాదు.

ఈ జన్మమునందు నేను మనుష్యుఁడనుగాఁ బుట్టియున్నందున నా ఆయుః పరిమితి నూరు సంవత్సరములని యేర్పడియున్నవి. రాఁబోవు జన్మమున నేను పశువుగాఁ బుట్టినయెడల నా ఆయుఃప్రమాణము అంతయుండదు. కనుక, ఈ యాయుఃప్రమాణము శరీరమునకే గాని నాకు లేదు.

నేను నిత్యుఁడుగాను, జ్ఞానస్వరూపుఁడుగాను నున్నానని యెప్పుడు దెలిసి కొంటిననగా, నింతవరకును జేయుచు వచ్చిన తత్త్వపరిశోధన వలన నేను దెలిసి కొంటిని.

పంచభూత సృష్టికిముందు నాకు శరీరమేలేదు. కావున నేను నిత్యుఁడను. నిత్యుఁడుగాను, అశరీరిగాను నుండునట్టి నాకు ఈ శరీరము పంచభూత సృష్టికి తరువాతనే యేర్పడినది.

జ్ఞానము, బుద్ధి యనునవి వేరువేరు పదార్థములుకావు. అగ్నికి జ్వాలయెట్లు గలసియున్నదో అట్లే, బుద్ధియు, జ్ఞానమును, ఒక్కటిగానే గలసియున్నవి. జ్ఞానము వేరు, బుద్ధి వేరుగ విడదీయుటకు వీలులేదు. జ్ఞానమే పరబ్రహ్మము ఆ పరబ్రహ్మమే నేను. అనగా, నేనే జ్ఞాని యని భావము.

"తదేకో విశిష్ట శ్శివః కేవలోహమ్" బ్రహ్మజ్ఞానమే పరమాత్మయనియు తత్త్వమసియనియు శ్రుతి చెప్పుచున్నది. ఈ తత్త్వమసి మహావాక్యమే 'శివోహం' అని చెప్పియున్నారు.

ఈ విధమున తర్కించి చూడగా నేను జ్ఞానస్వరూపుఁడుగాను, నితరులకు గోచరము కానివాఁడునుగాను నున్నాను. మరియు బుద్ధికి అందనివాఁడుగాను, కత్తికి నఱుకఁబడనివాఁడుగాను, అగ్నిచే దహింపఁబడనివాఁడుగాను, జలముచే తడపఁబడనివాఁడుగాను నున్నాను. మరియు, నీషణత్రయములు, రాగ ద్వేషములు, కామక్రోధాదులు నన్నంటఁజాలవు. కావున నాకు యే వస్తువులతోను నవసరములేదు. పంచభూతములు సహితము నన్ను తాకఁజాలవు. ఆకలి, దప్పి యనునవి నాకు లేవు. ఇవియన్నియు శరీరమునకు సంబంధించినవి. కావున, శరీరాతీతుఁడనుగానుండు నాకు యివియన్నియు సంబంధింపవు నాదియను

వస్తువేదియు నాకు లేదు. ఇట్లు జ్ఞాన విచారణ చేసిన వెనుకనే కదా అవియన్నియు నాయందుండి తొలగిపోయినది? ఇట్లు జ్ఞానవిచారణను జేయనిచో నివియన్నియు నన్ను విడిచి తొలఁగవు కదా?

క్రిందటి జన్మమున నేకులమునందు జన్మించిన యే జీవియో లేక యే జంతువో యీ జన్మమునందు ఒకనికి భార్యగా నయ్యెను. ఇటువలెనే పుత్రులు మొదలగు వారును నేర్పడుచున్నారు. వీరందఱును క్రిందటి జన్మమున నెవ్వరెవ్వరికి బంధువులుగా సంబంధించియుండిరో తెలియరాదు. ఇప్పుడు ఈ జన్మమున నాకు బంధువులై, నా వలన పోషింపఁబడుచున్నారు. ఈ దారాపుత్రులు రాఁబోవు జన్మములోనిట్లే నాకు సంబంధించి వత్తురో లేక వేరైపోదురో తెలియఁ జాలదు. ఈ జన్మమున నీ ప్రదేశమునందు భవనము (గృహము) నొకదానిని నిర్మించితిని. రాఁబోవు జన్మమున నే ప్రదేశమునందు భవనమును (గృహమును నిర్మించి యందు నివసింతునో, గృహము లేకయే ఏ వృక్షముక్రింద నివసించి కాలము గడుపుదునో తెలియరాదు. కావున నీ గృహములపై ప్రేమను నుంచు టయు మిక్కిలి జ్ఞానహీనతయగును.

ఇంతవఱకును నే నొనర్చిన ఆత్మవిచారణ చర్చవలన అన్ని విషయములను దెలిసికొంటినో, లేక యింక నెవ్వియైనను దెలిసికొనవలసియున్నవో యేమో నాకుఁ దెలియరాదు. కనుక, యింకను చర్చించి చూచెదను. "జ్ఞానమేవ మోక్షః" యని పెద్దలు చెప్పుదురు. దీనియర్థమును విచారింపగా జ్ఞానమే మోక్షమని తెలియు చున్నది. అనగా, జ్ఞానము సంపాదించినయెడల మోక్షమును సంపాదించినట్లే యని యర్థమగుచున్నది. మోక్షమునకు జ్ఞానసంపాదనమే మార్గదర్శియైఁ కనబడుచున్నది. కావున జ్ఞానసంపాదనను జేసినయెడల ఏ జప, తపోనిష్ఠలతోను నవసరములేనట్లు కనఁబడుచున్నది. కావున నింక నేనేమి చేయవలసినదియు లేదు. ఇంకఁదెలిసికొనవలసినదియు లేదు. అన్నియు స్పష్టముగఁదెలియవచ్చెను.

పూర్వము పాండవమధ్యముఁడు శ్రీకృష్ణుని వలన జ్ఞానోపదేశమును గాంచిన తరువాత, యేయొక విషయమును దెలిసికొని యుండలేదు. అట్లే పాండవ మధ్యముని మనుమఁడగు పరీక్షి న్నరేంద్రుడు శుకయోగీంద్రునిచే జ్ఞానోపదేశమును వడసినవెనుక, మోక్షప్రాప్తికిగాను, నే యితర మౌనవ్రతాదులను ఆచరించి యుండలేదు. కావున, జ్ఞానార్జనమును జేసిననేనుకూడా నట్లే యే జప తప నిష్ఠాదులను నవలంబించు నంతటి యవసరము నాకుఁ గనఁబడలేదు, పరీక్షిన్మహా రాజు జ్ఞానోపదేశమును బొందిన యనంతరము యే యితర జప, తపములు సలుపక భగవద్గుణములయొక్క విషయములను, కర్ణపేయముగ విని పరమానంద భరితుఁడై ఉండి కొదవ జీవితమును గడపెను. అట్లు భగవత్కథా కథనము వలన వారి మనస్సు చంచలము కాక నిలిచియుండెను. కావున నేనును, అట్లే

పరమేశ్వర కథాశ్రవణము వలన మనస్సును నిలుచునట్లు జేసిముక్తిని పొందెదను. భగవత్కథా కాలక్షేపమునకు గాను, పెద్దల సాంగత్యము అత్యంతావశ్యకము. అందుకు శంకరాచార్యులవారి ప్రమాణము యేమనగా,

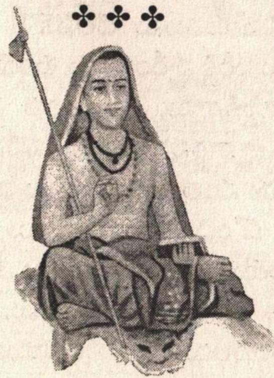
"సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః"

సజ్జన సహవాసమువలన దారాపుత్రాదులపైఁ గల యాశ నశించును. దారా పుత్రాదులపై నుండిన ఆశ నశింపగనే మోహము (అజ్ఞానము) వీడిపోవును. మోహము వీడినంతనే, నిశ్చలమగు పరతత్త్వమునందు బుద్ధి నిలుచును. అట్టి బుద్ధి నిలిచి పర తత్త్వజ్ఞానమును గాంచినంతనే, జీవునకు ముక్తి సంప్రాప్తమగును. ఇందుకు ఆంధ్ర కవిచంద్రుఁడగు తిమ్మనార్యుఁడు ఈ క్రిందివిధమున సాధు సాంగత్యమును గురించి మనకు బోధించియున్నాఁడు వినుఁడు.

**చ॥ మతిఁ గలజాడ్యము ల్చెఱుచు, - మాటల సత్యము గూర్చు, మానము
న్నతి నెనయించుఁ, బాపములు - నాశ మొనర్చు, మనంబునం బ్రస
న్నత గదియించు, దిక్కుల ఘ-నంబుగఁ గీర్తుల నించు, సాధుసం
గతి, యిఁక నే విశేషములు - గల్గఁజేయదు మర్త్యకోటికిన్?**

అనగా, సాధుజన సాంగత్యమువలన మనస్సునకుఁగల జాడ్యమగు అజ్ఞానమును పోగొట్టును. ఇట్లు అజ్ఞానమును పోగొట్టిన వెనుక మాటలయందు సత్యమును కలుగఁజేయును. అనగా, సూనృత వ్రతునిగాఁ జేయును. ఇట్లు జేసిన వెనుక మర్యాదను హెచ్చించును. ఇట్లెచ్చించిన వెనుక వాని పాపములను నాశమొనర్చును. అటు పిమ్మట మనస్సునందు భూతదయను అలవఱచును. దిగంతముల సత్కీర్తిని నిండిప జేయును. అట్టి యుత్కృష్టమగు సాధుసాంగత్యము మనుష్య కోటికి మిక్కిలి శ్రేష్టమైనదని యెఱుంగవలయును.

✤ ✤ ✤



జాతిభేదము



శిష్యుఁడు :- గురూత్తమా! ఇంతవఱకును భవత్కటాక్షమువలన అనేక విషయములను నేనే చర్చజేసి వాటివాటి సారాంశములను గ్రహించితినికాని చతుర్విధ జాతిభేదములనుగురించి యించుక తెలిసికొనవలయునని కుతూహల పడుచున్నాను. కనుక, దాని వివరములను విశదముగాఁ జెప్పఁ బ్రార్థించుచున్నాఁడను.

గురువు :- బిడ్డా! అటులనే నీ యభీష్టమును నెరవేర్తును వినుము. దీనిని గురించి శ్రీ భగవద్గీత, అధ్యాయము 4-శ్లో 13, లో నిట్లు జెప్పియున్నారు.

**శ్లో॥ చాతుర్వర్ణ్యం మయాసృష్టం గుణకర్మ విభాగశః
తస్యకర్తార మపి మాం విద్ధ్య కర్తార మవ్యయమ్**

లోకమునందుండు జనులెల్లరును త్రిగుణములు గలవారై యున్నారు. వాటిని వివరించి చెప్పెదము వినుఁడు. సాత్విక గుణము మాత్రమే యుండువారు కొందరున్నారు సాత్విక రాజస మనెడి రెండు గుణములు గలిగినవారు కొందరున్నారు. రాజస, తామస మనెడి రెండు గుణములు గలిగినవారు కొందరున్నారు. తామసగుణము మాత్రమే యుండువారు కొందరున్నారు.

సాత్విక గుణముగల మహానుభావులు కండ్లు, ముక్కు, నోరు యనెడి పంచేంద్రియములను జయించి, మనస్సును తమ స్వాధీనముఁజేసికొని బ్రహ్మనిష్ఠాపరులై యుండువారే బ్రాహ్మణులు. చండాలుఁడైనను నిట్లుండినచో నాతఁడే బ్రాహ్మణుండు సుమా!

సాత్విక, రాజసములనెడి రెండుగుణములను గలిగినవారు మహా పరాక్రమము గల పంచేంద్రియములును, ఈ యింద్రియములన్నిఁటికిని రాజుగానుండు మనస్సు, యీ రెండును ఒకటిగాఁజేరి పుణ్యాపాపకర్మములను జేయుచు వచ్చు చున్నవని తమ బుద్ధిచే నెఱింగి ఆ పంచేంద్రియములతో యుద్ధము జేయునట్టి బుద్ధిమంతులే క్షత్రియులు.

రాజస తామస ములనెడి రెండుగుణములు గలిగినవారు, సుకృత దుష్కృతము లను విచారించి సుకృతమువలన ప్రయోజనమున్నదనియు, దుష్కృతమువలన వినాశనమున్నదనియు నెఱింగి దుష్కృతకర్మలను వదలి, సుకృత కర్మములను నాచరించువారే వైశ్యులు.

తామసగుణము గలవారు యేదియుండెదెలియక అజ్ఞానమనెడి గాంఢాంధ కారములో బడి, మంచిచెడ్డలను దెలిసికొనలేక యుండువారే శూద్రులు.

శ్లో॥ "ఏసత్యం బ్రహ్మశౌచం బ్రహ్మమింద్రియ నిగ్రహం
సర్వజీవదయా బ్రహ్మ ఏత ద్బ్రాహ్మణలక్షణమ్."
"సత్యం నాస్తి శుచిర్నాస్తి నాస్తి యింద్రియనిగ్రహమ్
సర్వజీవదయా నాస్తివేతే చండాలలక్షణమ్."

సత్యము, శుచి, యింద్రియనిగ్రహము, భూతదయ యివి బ్రాహ్మణ లక్షణములు, మరియు, సత్యవర్తనము, శుచి, యింద్రియనిగ్రహము, భూతదయ, పశ్చాత్తాపము ఈ మొదలైనవి లేక యుండుటయే చండాల లక్షణములు.

వారివారి గుణములనుబట్టి జాతినిర్ణయము చేయవచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము.

గురుమహర్దశ 16-సంవత్సరములు. కనుక, ఒకనికి క్రిందటిజన్మమున మరణ సమయమునందు ముందుచెప్పిన గురుమహర్దశలో 10-సంవత్సరములు ముందు జన్మమునందే చెల్లుబోయి తక్కిన యీ గురుమహర్దశలోని మిగిలి యుండు 6-సంవత్సరములును వాని తర్వాతి జన్మ ప్రారంభమునుండి లెక్కకు వచ్చును. దీనిని జ్యోతిష్కులు ఆ శిశువునకు జన్మలగ్నము నిర్ణయించు నపుడు గర్భభుక్తియని అనగా, గర్భములో చెల్లుపోయి నిలిచిన గురుమహర్దశ 6-సంవత్సరములని లెక్క గణించి చెప్పుదురు. ఇది దేవరహస్యము.

మరియు యేజాతియందుగాని, పిండోత్పత్తిసమయమున శుక్రుఁడు, బృహస్పతి యీ రెండు శుభ గ్రహములను కూడియుండి శిశువు పుట్టినచో వాఁడు, భూతదయ, పశ్చాత్తాపముగలవాఁడై బ్రహ్మవేత్తయగును ఇట్టి బ్రహ్మ వేత్తయే బ్రాహ్మణుఁడగుచున్నాఁడు. బ్రాహ్మణ కులమునందు బుట్టినవానికి యిట్టి గుణములు లేనిచో, నాతఁడు బ్రాహ్మణుఁడని పరిగణింపఁబడఁడు. ఇట్టి బ్రాహ్మణునికి పైజెప్పిన, గురు, శుక్ర గ్రహములుండినను లగ్నముకూడా సరిగా నుండిన యెడల బ్రాహ్మణునకు గలిగియుండవలసిన గుణములెల్లను నుండును. లగ్నభేదము లున్నయెడల బ్రాహ్మణులకు నుండవలసిన గుణము లుండఁజాలవు.

గర్భము నిలుచుసమయమున, సూర్యుఁడు అంగారకుఁడు యీ రెండు శుభగ్రహములును కూడియుండ శిశువు పుట్టినచో అట్టివాఁడు మిక్కిలి వీర్యవంతుఁడగను యుద్ధమనిన ధైర్యముగా పోవువాఁడుగను, రోషకోపములు గలవాఁడు గను నుండును. ఇట్టి గ్రహములుండి యేజాతియందు బుట్టినను సరే, అట్టివాఁడే క్షత్రియుఁడు.

గర్భము నిలుచునపుడు, బుధుడు చంద్రుఁడు యీ రెండు శుభగ్రహము లును గూడియుండి శిశువు పుట్టినచో నిట్టివాఁడు, మిక్కిలి ధైర్యములేక భయము

గలవాఁడై యుండి తా నేపనికిపోక ఉన్నచోటనే యుండి వర్తకజీవనమును జేయు చుండును. ఇట్టివాఁడే, వైశ్యుడు.

గర్భము నిలుచునపుడు శనిగ్రహమొక్కటే యుండి శిశువు పుట్టినచో, నట్టి వాఁడు పైజెప్పిన వైశ్యునికన్నను కొంత ధైర్యస్థుఁడుగనుండి ఉద్యోగమును, సేద్య మును జేయుచుండును. ఇట్టివాఁడే శూద్రుఁడు. ఇందుకు మనుస్మృతి ప్రమా ణముఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ "శూద్రో బ్రాహ్మణతామేతి బ్రాహ్మణశ్చేతి శూద్రతాం
క్షత్రియా జ్జాతమేవంతు విద్యాద్వైశ్యాత్తథైవచ."

బ్రాహ్మణుఁడు శూద్రుఁడుగాను శూద్రుఁడు బ్రాహ్మణుఁడుగాను బుట్ట వచ్చును. అట్లే, వైశ్యుఁడును, క్షత్రియుఁడుగను బుట్టవచ్చును. మరియు,

శ్లో॥ "నవిశేషో స్తివర్ణానాం సర్వం బ్రాహ్మ్య మిదంజగత్
బ్రహ్మణా పూర్వసృష్టంహి కర్మభి ర్వర్ణతాం గతమ్."

- శ్రీ మహాభారతం శాంతి 188 అ.

ఆదియందు సర్వమును బ్రహ్మమయమై యుండెను. అటుపిమ్మట జగత్తు యేర్పడెను. జగ దుత్పత్తి కాలమునందు జాతిభేదములు లేకయుండెను. దాని వెనుకనే కర్మలను అనుసరించి జాతిభేదములు యేర్పడెను. సద్గుణములు గలిగిన వారు ఉత్తమ జాతివారని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. బ్రాహ్మణుఁడుగా బుట్టినప్పటి కిని సద్గుణములు లేని యెడల నాతఁడు బ్రాహ్మణుఁడు కానేరఁడు. శూద్రుఁడుగా బుట్టినను సద్గుణములు గలిగి యుండినచో అట్టివాఁడు బ్రాహ్మణుఁడేయని క్రింది శ్లోకము చెప్పుచున్నది.

శ్లో॥ "ఏభిస్తుకర్మభిర్దేవి శుభై రాచరితై స్తథా శూద్రో
బ్రాహ్మణతాం యాతి వైశ్యః క్షత్రియతాం వ్రజేత్
నయోనిర్నాపి సంస్కారో నశ్రుతం న చ సన్తతిః
కారణాని ద్విజత్వస్య వృత్తమేవతు కారణమ్
సర్వోయం బ్రాహ్మణోలోకే వృత్తేనచ విధీయతే
వృత్తే స్థితస్తు శూద్రోపి బ్రాహ్మణత్వం నియచ్ఛతి

అని భారతమునందున మహేశ్వర సంవాదమునందును జెప్పుచున్నది. శూద్రుడుగానుండి మంచి కృత్యములను జేసినవాఁడే బ్రాహ్మణత్వమును బొందును వేద పారాయణము, ఉపనయనాది కర్మక్రియలు మొదలగువాటివలన బ్రాహ్మణత్వమును బొందఁజాలడు. సత్ప్రవర్తనచేతనే బ్రాహ్మణత్వము సిద్ధించును. శూద్రుఁడైనను సత్ప్రవర్తనను గలిగియుండినచో వానికి బ్రాహ్మణత్వము గలుగును. మరియు మహాభారతము అరణ్య పర్వమునం దిట్లు జెప్పఁబడియున్నది.

తామసగుణము గలవారు యేదియుందెలియక అజ్ఞానమనెడి గాంఢాంధ కారములో బడి, మంచిచెడ్డలను దెలిసికొనలేక యుండువారే శూద్రులు.

శ్లో॥ "ఏసత్యం బ్రహ్మశౌచం బ్రహ్మమింద్రియ నిగ్రహం
సర్వజీవదయా బ్రహ్మ ఏత ద్బ్రాహ్మణలక్షణమ్."
"సత్యం నాస్తి శుచిర్నాస్తి నాస్తి యింద్రియనిగ్రహమ్
సర్వజీవదయా నాస్తిఏతే చండాలలక్షణమ్."

సత్యము, శుచి, యింద్రియనిగ్రహము, భూతదయ యివి బ్రాహ్మణ లక్షణములు, మరియు, సత్యవర్తనము, శుచి, యింద్రియనిగ్రహము, భూతదయ, పశ్చాత్తాపము ఈ మొదలైనవి లేక యుండుటయే చండాల లక్షణములు.

వారివారి గుణములనుబట్టి జాతినిర్ణయము చేయవచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము.

గురుమహర్దశ 16-సంవత్సరములు. కనుక, ఒకనికి క్రిందటిజన్మమున మరణ సమయమునందు ముందుచెప్పిన గురుమహర్దశలో 10-సంవత్సరములు ముందు జన్మమునందే చెల్లుబోయి తక్కిన యా గురుమహర్దశలోని మిగిలి యుండు 6-సంవత్సరములును వాని తర్వాతి జన్మ ప్రారంభమునుండి లెక్కకు వచ్చును. దీనిని జ్యోతిష్కులు ఆ శిశువునకు జన్మలగ్నము నిర్ణయించు నపుడు గర్భభుక్తియని అనగా, గర్భములో చెల్లుపోయి నిలిచిన గురుమహర్దశ 6-సంవత్సరములని లెక్క గణించి చెప్పుదురు. ఇది దేవరహస్యము.

మరియు యేజాతియందుగాని, పిండోత్పత్తిసమయమున శుక్రుఁడు, బృహస్పతి యీ రెండు శుభ గ్రహములను కూడియుండి శిశువు పుట్టినచో వాఁడు, భూతదయ, పశ్చాత్తాపముగలవాఁడై బ్రహ్మవేత్తయగును ఇట్టి బ్రహ్మ వేత్తయే బ్రాహ్మణుఁడగుచున్నాఁడు. బ్రాహ్మణ కులమునందు బుట్టినవానికి యిట్టి గుణములు లేనిచో, నాతఁడు బ్రాహ్మణుఁడని పరిగణింపఁబడఁడు. ఇట్టి బ్రాహ్మణునికి పైఁజెప్పిన, గురు, శుక్ర గ్రహములుండినను లగ్నముకూడా సరిగా నుండిన యెడల బ్రాహ్మణునకు గలిగియుండవలసిన గుణములెల్లను నుండును. లగ్నభేదము లున్నయెడల బ్రాహ్మణులకు నుండవలసిన గుణము లుండఁజాలవు.

గర్భము నిలుచుసమయమున, సూర్యుఁడు అంగారకుఁడు యీ రెండు శుభగ్రహములును కూడియుండ శిశువు పుట్టినచో అట్టివాఁడు మిక్కిలి వీర్యవంతుఁడుగను యుద్ధమనిన ధైర్యముగా పోవువాఁడుగను, రోషకోపములు గలవాఁడు గను నుండును. ఇట్టి గ్రహములుండి యేజాతియందు బుట్టినను సరే, అట్టివాఁడే క్షత్రియుఁడు.

గర్భము నిలుచునపుడు, బుధుడు చంద్రుఁడు యీ రెండు శుభగ్రహము లును గూడియుండి శిశువు పుట్టినచో నిట్టివాఁడు, మిక్కిలి ధైర్యములేక భయము

గలవాఁడై యుండి తా నేపనికిపోక ఉన్నచోటనే యుండి వర్తకజీవనమును జేయు చుండును. ఇట్టివాఁడే, వైశ్యుడు.

గర్భము నిలుచునపుడు శనిగ్రహమొక్కటే యుండి శిశువు పుట్టినచో, నట్టి వాఁడు పైఁజెప్పిన వైశ్యునికన్నను కొంత ధైర్యస్థుఁడుగనుండి ఉద్యోగమును, సేద్య మును జేయుచుండును. ఇట్టివాఁడే శూద్రుఁడు. ఇందుకు మనుస్మృతి ప్రమా ణముఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ "శూద్రో బ్రాహ్మణతామేతి బ్రాహ్మణశ్చేతి శూద్రతాం
క్షత్రియా జ్జాతమేవంతు విద్యాద్వైశ్యాత్తథైవచ."

బ్రాహ్మణుఁడు శూద్రుఁడుగాను శూద్రుఁడు బ్రాహ్మణుఁడుగాను బుట్ట వచ్చును. అట్లే, వైశ్యుఁడును, క్షత్రియుఁడుగను బుట్టవచ్చును. మరియు,

శ్లో॥ "నవిశేషో స్తివర్ణానాం సర్వం బ్రాహ్మ్య మిదంజగత్
బ్రహ్మణా పూర్వసృష్టంహి కర్మభి ర్వర్ణతాం గతమ్."

- *శ్రీ మహాభారతం శాంతి 188 అ.*

ఆదియందు సర్వమును బ్రహ్మమయమై యుండెను. అటుపిమ్మట జగత్తు యేర్పడెను. జగ దుత్పత్తి కాలమునందు జాతిభేదములు లేకయుండెను. దాని వెనుకనే కర్మలను అనుసరించి జాతిభేదములు యేర్పడెను. సద్గుణములు గలిగిన వారు ఉత్తమ జాతివారని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. బ్రాహ్మణుఁడుగా బుట్టినప్పటి కిని సద్గుణములు లేని యెడల నాతఁడు బ్రాహ్మణుఁడు కానేరఁడు. శూద్రుఁడుగా బుట్టినను సద్గుణములు గలిగి యుండినచో అట్టివాఁడు బ్రాహ్మణుఁడేయని క్రింది శ్లోకము చెప్పుచున్నది.

శ్లో॥ "ఏభిస్తుకర్మభిర్దేవి శుభై రాచరితై స్తథా శూద్రో
బ్రాహ్మణతాం యాతి వైశ్యః క్షత్రియతాం వ్రజేత్
నయోనిర్నాపి సంస్కారో నశ్రుతం న చ సన్తతిః
కారణాని ద్విజత్వస్య వృత్తమేవతు కారణమ్
సర్వోయం బ్రాహ్మణోలోకే వృత్తేనచ విధీయతే
వృత్తే స్థితస్తు శూద్రోపి బ్రాహ్మణత్వం నియచ్ఛతి

అని భారతమునందున మహేశ్వర సంవాదమునందును జెప్పుచున్నది. శూద్రుడుగానుండి మంచి కృత్యములను జేసినవాఁడే బ్రాహ్మణత్వమును బొందును వేద పారాయణము, ఉపనయనాది కర్మక్రియలు మొదలగువాటివలన బ్రాహ్మణత్వమును బొందఁజాలడు. సత్ప్రవర్తనచేతనే బ్రాహ్మణత్వము సిద్ధించును. శూద్రుఁడైనను సత్ప్రవర్తనను గలిగియుండినచో వానికి బ్రాహ్మణత్వము గలుగును. మరియు మహాభారతము అరణ్య పర్వమునం దిట్లు జెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో॥ నకులేన నజాత్యాహి క్రియాభి ర్బ్రాహ్మణోభవేత్
చండాలోపి హివృత్తస్థో బ్రాహ్మణ స్స యుధిష్ఠర
ఏకవర్ణమిదంపూర్వం విశ్వమాసీ ద్యుధిష్ఠిర
కర్మక్రియావిశేషేణ చాతుర్వర్ణ్యం ప్రతిష్ఠితమ్
సర్వేవై యోనిజామర్త్యాః సర్వే మూత్రపురీషణః
ఏకేంద్రి యేంద్రియార్ధశ్చ తస్మా చ్ఛీలగుణైర్ద్విజః
శూద్రోపి శీలసంపన్నో గుణవాన్ బ్రాహ్మణోభవేత్
బ్రాహ్మణోపి క్రియాహీనః శూద్రాత్ప్రత్యవరో భవేత్
నజాతిర్దృశ్యతేరాజన్ గుణాః కల్యాణ కారకాః
జీవితం యస్య ధర్మార్థం పరార్థే యస్యజీవితమ్."

క్రియలచేతనే బ్రాహ్మణుఁ డగునుగాని పుట్టుకచేతను, కులముచేతను బ్రాహ్మణుఁడు కాఁజాలఁడు.

సద్వృత్తి గలిగినయెడల చండాలుఁడైనను బ్రాహ్మణుఁడే యగును. ప్రపంచమున మొట్టమొదట యొక్క జాతిగానే యేర్పడియుండెను. కర్మక్రియల వ్యత్యాసములతోనే చతుర్విధ జాతిభేదములు యేర్పడినవి. మనుష్యులందరును యొక్క యోనియందుండియే యుద్భవించినవారు. అందరికిని ఒకే విధమైన యింద్రియములు గలవు. కాని, వీరిలో శీల గుణములు గలవారు బ్రాహ్మణు లగుచున్నారు. శూద్రుడైనను, సద్గుణములు గలవాఁడుగను, శీల సంపన్నుఁడుగను నున్న యెడల వాఁడే బ్రాహ్మణుఁడగును. శీలాది సద్గుణములు, సత్క్రియలు లేనిచో బ్రాహ్మణుఁడైనను, శూద్రునికంటెను నీచుం డగుచున్నాఁడు. గుణములే కల్యాణకారకములు. అనగా, శుభములను గలిగించునవి. కాని జాతివలన నేమియు ప్రయోజనము లేదు. ధర్మ ప్రవర్తకుఁడుగాను, పరుల యీప్సితముల నీడేర్చువాఁడుగను నెవ్వడుండునో వాని జీవితమే సార్థకమైనది. మరియు, అరణ్య పర్వమునందు ఇట్లు జెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో॥ సత్యం దానం క్షమాశీల మా నృశంస్యం తపోఘృణా
దృశ్యంతే యత్ర నాగేంద్ర సబ్రాహ్మణ ఇది స్మృతః
శూద్రేతు యద్భవేల్లక్ష్మ ద్విజత్వంతస్యవిద్యతే
నవైశూద్రో భవేచ్ఛూద్రో బ్రాహ్మణో నచ బ్రాహ్మణః
యత్రైతల్లక్ష్యతే సర్పవృత్తం సబ్రాహ్మణఃస్మృతః
యత్రైతన్న భవేత్సర్పద్వృతం సశూద్ర ఇతి నిర్దిశేత్."

ఓ పన్నగేంద్రా! హింసచేయకుండుట, శుచిగా నుండుట, ఓర్పు గలిగి యుండుట, దాన ధర్మములు జేయుట, సత్యవ్రతుఁడుగా నుండుట, సర్వప్రాణుల యందును దయగలిగి యుండుట, తపోనిష్ఠ గలిగియుండుట మొదలగు యీ

గుణములు యెవని యందుండునో వాఁడే బ్రాహ్మణుఁ డగుచున్నాఁడు. శూద్రుఁడిట్టి గుణములు గలిగియుండిన యెడల నాతండు శూద్రుఁడుకాఁడు; బ్రాహ్మణుండే యగును. బ్రాహ్మణునికి నిట్టి గుణములు కలుగకుండినచో నాతండు బ్రాహ్మణుండు కాఁజాలఁడు. మరియు సజ్జనుని లక్షణములను గురించి సహజ పాండిత్య బిరుదాంకితుఁడగు పోతనామాత్యుఁ డీ క్రిందివిధముగా తెలిపియున్నాఁడు.

మ. తను హృద్భాషల సఖ్యమున్ శ్రవణమున్ - దాసత్వమున్ వందనా
ర్చనముల్ సేవయు నాత్మలో నెఱుకయున్ - సంకీర్తనల్ చింతనం
బను నీతొమ్మిది భక్తిమార్గముల సర్వాత్మున్ - హరి న్నమ్మి సజ్జ
నుఁడై యుండుట భద్రమంచుఁ దలఁతున్ - సత్యంబు దైత్యోత్తమా.

మనస్సుచేతను, వాక్కుచేతను, శరీరముచేతను, పరమాత్ముఁడగు శ్రీహరిని నమ్మియుండుటయేగాక, వాని పవిత్ర చరిత్రములనే వినఁగోరుటయు, ఆ శ్రీహరికి దాసుఁడుగ-నుండుటయు, వానికి నమస్కరించుటయు, పూజించు టయు, సేవించుటయు, వానిని మనస్సునందు నిలుపుకొనుటయు, భజన చేయుటయు, స్మరించుటయు అను నీ తొమ్మిది భక్తి మార్గములయందును ప్రవర్తించు చుండుటయే ముక్తిసాధనమునకు దారియని ప్రహ్లాదుఁడు హిరణ్య కశిపునకుఁ జెప్పెను. మరియు శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయము 9-శ్లో-32. విధముగఁ జెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో॥ మాం హి పార్థ! వ్యపాశ్రిత్య యేఽపి స్యుః పాపయోనయః
స్త్రియో వైశ్యాస్తథా శూద్రా స్తేఽపి యాన్తి పరాంగతిమ్

అర్జునా! నేను బ్రాహ్మణుఁడను, క్షత్రియుఁడను, వైశ్యుఁడను, లేక శూద్రుఁడను అని 'నేను' శరీరాభిమానమున జిక్కుకొని యుండుటయే జీవులయొక్క స్వభావ గుణములై యున్నవి. కావున, అట్టి గుణముల నెఱిఁగియు నితరులకు వాటిని దెలియఁజెప్పఁగలిగియు, తాను మాత్రము, అట్లు ప్రవర్తింపక యుండునట్టివాఁడు బ్రాహ్మణుఁడు కాఁజాలఁడు మరియు కాశీక్షేత్రమునందు శ్రీ శంకరాచార్య భగవత్పాదులకుగల, జాతిభేదాభిమానములను బోగొట్టవలయుననెడి తలంపుతో పరమశివుఁడు పంచమ వేషధారియై వచ్చి క్రింది విధముగఁ జెప్పుచున్నాడు.

శ్లో॥ "ఇహఖలు పరమకారుణికో భగవాన్ పరమశివః అనర్థమకరా
కారే సంసారసాగరే నిమగ్నం లోకముద్దిధీర్షుః
కదాచి త్కాశీం ప్రతిగచ్ఛంత మాచార్యం ప్రతి చండాల
వేషధారీ మహేశ్వర స్సమాజగామ తతో జగాద భగవా
నాచార్యః హే చండాలాధమ ఇతో గచ్ఛగచ్ఛేతి
తత శ్చండాల వేషమండితః శివః ప్రత్యాహ."

జలజంతువులు సముద్రమునందు మునిగియుండునటుల, అనర్థమైన సంసారమనెడి సముద్రములో మునిగియున్న ప్రాణులను తరింపఁజేయ వలయునెనెడి తలంపుతో పరమ కారుణికోత్తముఁడును, భగవంతుఁడును నగు పరమశివుఁడు, ఒకానొకనాఁడు చండాలుని (మాలవాని) వేషముతో కాశీపట్టణము నందు, శ్రీ శంకరాచార్యులు పోవు మార్గమున వారి కభిముఖముగా వచ్చు చుండెను. ఇట్లు శంకరాచార్యులవారి యెదురుగా వచ్చుచున్న చండాలునిఁజూచి, శ్రీ శంకరాచార్యులు ఇట్లు జెప్పుచున్నారు. "ఓ చండాలాధమా! నా ఎదురుగా వచ్చుచున్నావా? ఛీఛీ! దూరముగాఁ బొమ్ము" అని గద్దించెను. అందుకు, చండాల వేషధారియగు పరమేశ్వరుఁడు ఇట్లు జెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో॥ "అన్నమయా దన్నమయ మధవా చైతన్యమేవ చైతన్యాత్
యతివర దూరీ కర్తుం వాంఛసి కిం బ్రూహి గచ్ఛగచ్ఛేతి"
"హే యతివర! అత్రబ్రూహి కిమన్నమయాత్ శరీరాత్ అన్న
మయం శరీరం గచ్ఛగచ్ఛేతి దూరీ కర్తుం వాంఛసి అధవా
చైతన్యాత్ చైతన్యమేవ గచ్ఛగచ్ఛేతి వాంఛసి."

ఓ యతీశ్వరా! అన్నమయమగు నా దేహమును, అన్నమయమగు నీ దేహము నకు దూరముగ తొలగిపొమ్మనెదవా? లేక నా శరీరములోగల చైతన్య స్వరూపుం డగు జీవాత్మను, నీ శరీరమునందున్న జీవాత్మను దగులకుండునటుల దూరముగ, దొలగి పొమ్మనెదవా?

"ఉభయో రప్యన్న కార్యత్వే నైకత్వాత్."

మన యుభయులయొక్క శరీరములును అన్నమయ కోశమునందుండియే కదా పుట్టినవి. అట్లు బుట్టిన మన ఇరువురియొక్క శరీరములకును గల భేదమేమి? నీ శరీరము ఆచారము నాశరీర మనాచారమైనదియునా యేమి? నీ శరీర మెట్టిదో నా శరీరముకూడా అట్టిదేకదా? ఈ శరీరమునుజూచి ఎందుకు దూరముగా తొలగుమనెదవు?

"శ్రూయతేహి శరీరస్య అన్న కార్యత్వం."
"సవాఏష పురుషోన్న రసమయ ఇతి."

అన్న రసమునందుండియే శరీరము లుత్పన్నమగుచున్నవి. కావున, నిట్టి శరీరమునకు భేద మెంతమాత్రమును యెంచరాదు. నీ శరీరమునందును, నా శరీరమునందును పరమాత్మ యొక్కఁడే వ్యాపించియున్నాఁడు. కనుక, నన్ను దూరముగ దొలఁగిపొమ్మని చెప్పుట నీకు న్యాయము కాదు. మరియు,

"చైతన్యస్య సర్వత్రైక రూపత్వాత్
"ఏకోదేవః సర్వభూతేషు గూఢః సర్వవ్యాపీ
సర్వభూతాంతరాత్మా ఇతి శ్రుతేః."

చైతన్య స్వరూపుండగు పరమాత్మ ఎల్లప్పుడును ఒకే రూపముగా నుండి యున్నాఁడు. సర్వభూతములయందును ఈ యొక్క పరమాత్మయే గూఢముగాను సాక్షీమాత్రుఁడుగాను నిలిచియున్నాఁడు.

"అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్
ఆత్మాస్య జంతో ర్నిహితో గుహాయాం." *(నారాయణోపనిషత్తు)*

కంటికి కానరాని చిన్నచిన్న పురుగులు మొదలగువాటి యందును, ఏనుగు, వంటి మిక్కిలి గొప్పగొప్ప జంతువులయందును, పరబ్రహ్మమగు ఆత్మ ఒక్కవిధముగానే నివసించుచున్నాఁడు. అనగా, గొప్ప జంతువులయందు పెద్దదిగాను, చిన్న జంతువులయందు చిన్నదిగాను ఆత్మ యుండక అన్నిటియందును ఒకే విధముగా నుండునని భావము.

"యదేవేహ తదముత్ర తదన్విహ మృత్యో స్సమృత్యు
మాప్నోతి య ఇహ నానేవ పశ్యతి" *(కఠోపనిషత్తు)*

ఎల్లెడలను నిండియుండు ఒక్క ఆకాశమే భాండములో నున్నందున భాండాకాశమని నామము గలిగెను. భాండమునకు ఉపాధిగానుండు పెంకు పగిలినవెంటనే, భాండాకాశము మహాకాశములో గలియునట్లు, ఈ శరీరము నందుండి జీవాత్మ, శరీరము నశించినవెంటనే పరమాత్మలో గలియుచున్నది. కావున పరమాత్మయే జీవాత్మగా వ్యాపించి యున్నాఁడు.

శ్లో॥ "ప్రత్యగ్వస్తుని విస్తరంగ సహజా నందావబోధాంబుధౌ
విప్రోయం శ్వపచోయ మిత్యపి మహాన్ కోయం విభేదభ్రమః
కిం గంగాంబుని బింబితేం బరమణౌ చండాలవీధీ పయః
పూరేవాంతరమస్తి కాంచనఘటీ మృత్కుంభయో ర్వాంబరే."

అహంకారమునకు దూరస్థుఁడవైయుండి ప్రత్యగాత్మయందు గలసియుంటి వేని, అప్పుడు, అలలులేని సముద్రము యెట్లుండునో అటువలెనే నీవు బ్రహ్మానంద సముద్రమున మునిగియుందువు. అట్టిసమయమున విప్రుఁడనియు, చండాలుఁ డనియు (మాలవాఁడనియు) భేద భ్రమ నీకుండునా? ఉండనేరదు. మరియు గంగానది యందుండు జలమునందును, మాలవీధియందుండు బావియందును, ప్రతిబింబించు సూర్యునికి భేదము లేనట్లు చండాలుండనగు నాయందును, యతీశ్వరుండవగు నీయందును ప్రకాశించుచుండు ప్రత్యగాత్మకు భేదములేదు. ఇంతియేగాక, కనక (బంగారు) కలశమునందును, మృణ్మయ (మట్టి) పాత్ర యందును వ్యాపించియుండు ఆకాశమునకు నెట్లు భేదములేక ఒక్కటియై యున్నదో అదేవిధముగ, మన యిరువురి యందును వ్యాపించియుండు ప్రత్యగాత్మాంశములగు జీవాత్మలకు యెంతమాత్రమును భేదములేదు. కావున, మన యిరువురియందును భేదములేదని తెలిసికొనుము" యని చండాలవేషధారి యగు పరమశివుఁడు శ్రీ శంకరాచార్యులవారికిఁ జెప్పిరి.

"ఇత్థ మీశ్వర వాక్యం నిశమ్య సర్వజ్ఞో భగవా నాచార్యః సకల సాధ సకలా పైరాశ్రితా ధ్యాత్మశాస్త్రః నిరంతర నిరతిశయ నిజానందామ సంధానతయా ఉపశాంతస్వాంతః అత ఏవ విగళితాభిమానః పురుష విశేషాన్ కాంశ్చిదుపలక్ష్య తేషాం వినైవ సమాధిం బ్రాహ్మణాద్యభిమానాపనుత్తయే స్వపద విశ్రాంతయే చ పంచభిః శ్లోకైః స్వానుభూతిమా విష్కరోతి తత్రాపి జాగ్రదా ద్యవసాన భాసకత్వేన ప్రతీచ బ్రహ్మభేదం దర్శయతి."

ఈ విధముగాఁ జెప్పుచున్న పరమేశ్వరుని వాక్యములను శ్రీ శంకరాచార్యులు విని మిక్కిలి ఆనందముఁ జెందినవారై ఉపశాంతిని బొంది జాత్యభిమానమును వదలినవారై ముముక్షువుల తరుణోపాయములకుగాను తన స్వానుభవమును పంచశ్లోక రత్నములుగఁ దెలిపియున్నారు. దానిని క్రింద బొందుపఱచుచున్నాము.

శ్లో॥ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తిషు స్ఫుటతరా యా యాసంవిదుజ్జృంభతే
యా బ్రహ్మాది పిపీలికాంతతనుషు ప్రోతా జగత్సాక్షిణీ
సైవాహం నచ దృశ్యవ స్త్వితి దృఢ ప్రజ్ఞాऽపి యస్యాస్తిచే
చ్చండాలోऽస్తు సతు ద్విజోऽస్తుగురురిత్యేషామనీషామమ."

అనగా, "ఏది జగత్సాక్షిగానుండునో, యేది బ్రహ్మాది పిపీలికాంతముగ సర్వ శరీరములయందును వ్యాపించి, జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తియను మూడవస్థల యందును తనంతట తాను ప్రకాశించుచు సాక్షియై యుండునో యా వస్తువే నేననియు, కంటికి గనఁబడు వస్తువు యేదియు నేను కాదని యెవ్వఁడు దెలిసికొనునో అట్టివాఁడు శ్వపచుఁడైనను (మాదిగవాఁడైనను), బ్రాహ్మణుఁడైనను నాతండే నాకు గురువగుచున్నాఁడు" అని శ్రీ శంకరాచార్యులవారు చెప్పియున్నారు.

మరియు, చెవులు నేత్రములు నాలుక ముక్కు దేహ చర్మము అనెడి జ్ఞానేంద్రియములు ఐదు; నోరు చేతులు కాళ్ళు గుదము మర్మస్థానము అనెడి కర్మేంద్రియములు ఐదు; మనస్సు బుద్ధి చిత్తము అహంకారము అనెడి అంతఃకరణములు నాలుగు; వీటిలో యేది ప్రత్యక్షముగాఁ దెలియవచ్చుచున్నదో అదియే జాగ్రతావస్థయని చెప్పఁబడును. పైఁజెప్పిన ఇంద్రియ వ్యాపారములనెల్లను నిద్రయందు కానరాక యుండినను, పదార్థములయొక్క తలంపులు నిద్రయందు గనఁబడునదే స్వప్నావస్థయని చెప్పఁబడును. అనాదినుండి వచ్చుచున్న జ్ఞానముతో, మనస్సు యెప్పుడు లీనమగుచున్నదో అనగా, అణగుచున్నదో అదియే సుషుప్త్యవస్థయని చెప్పఁబడును. జాగ్రతావస్థయందు సుషుప్తిని ప్రకాశింపజేసినచో జనన మరణము లేని పరమాత్మ వ్రకాశించు చుండును. అనగా, జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తి యనెడి మూఁడు అవస్థలయందును సాక్షిగానుండు పరమాత్మయే "నే" నని యెవఁడు దలఁచి అట్లే యుంటున్నాఁడో వాఁడు తానుతానై ప్రకాశించుచుండును.

ఇట్లు జ్ఞానస్వరూపముగానుండు పరమాత్మ, జీవులకు బ్రహ్మభావమును బోధించి, వ్యష్టి సమష్టి దేహేంద్రియములను భిన్నముగాఁజేసివాటిని ప్రకాశించు

నటుల, జీవులకు బ్రహ్మత్వమను గలుగఁజేయుచున్నాఁడు. పరమాత్మ దేహేంద్రియములను ప్రకాశింపఁజేయునదియేగాక జడమగు ప్రపంచమునుగూడా ప్రకాశింపఁజేయుచున్నాఁడు. అనగా, సకల ప్రపంచమును ప్రకాశింపఁజేయువాడు పరమాత్మయని భావము. అట్టి పరమాత్మ జీవుల కెందుకు గనఁబడుటలేదనగా, ఆ జీవుని, మాయ కప్పియుండుటవలన గనఁబడుటలేదు. ఆత్మ ఒక వస్తువుతో జేరి, సమస్త జంతువులను ప్రకాశింపఁజేయుచున్నది. జ్ఞానస్వరూపుఁడుగాను, సాక్షిమాత్రుఁడుగాను నుండు పరమాత్మ యేదియో అదియే నేను. శరీరమును, అంతఃకరణములును నేను గాదు. దేహము, ఇంద్రియములు, ఇంద్రియముల వలన చేయఁబడు కార్యములును శాశ్వతమైనవికావు. అనేక కోటి జన్మములుగా, సంసారవిషయమునే మననముఁ జేయుచు వచ్చుచున్నందున, ఆ సంసారవాసన వలన ఈ జన్మమునందును జీవులకు, ఎవరును చెప్పకయే ముందుఁ జెప్పి యున్న, కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మత్సరములు యెట్లు తనకుతానే అభి వృద్ధియై వచ్చినవో అటువలెనే, అనేక జన్మ జన్మములుగాఁ జేయుచువచ్చెడి ఈశ్వరార్పణ సత్కర్మముల వలన నేనే బ్రహ్మమని తలఁచుచు వచ్చెడి వానికి గురుఁడులేకయు, శాస్త్రవిచారణ సాధనములేకయు, అతితీవ్రముగా బ్రహ్మ స్వరూపమును బొందఁగలఁడు. ఇట్టి యథార్థజ్ఞానము యెవనికి గలదో అట్టివాఁడే బ్రహ్మస్వరూపుఁడని తెలిసికొనవలయును. ఇట్టివాఁడు చండాలుఁడుగా నున్నను నీతండే బ్రాహ్మణుండనఁబడును. ఇట్టి బ్రాహ్మణుఁడే గురుఁడు అని, శ్రీ శంకరా చార్యులు చెప్పుచున్నారు. చండాలుని ఎట్లు గురుఁడుగా నుంచుకొనుటయని తలంచుచున్నారా యేమి? అట్లు దలంచవద్దు. ఎందుకనగా, నిత్యమైనదియు శుద్ధమైనదియు చలించక యుండునదియుగానుండు ఆత్మకు జాతి, కులము అను యే అభిమానమును లేదు. ఇట్టి అభిమాన మంతయు నెవనికి నశించి పోవుచున్నదో అట్టివాఁడు చండాలుఁడుగానున్నను, వాఁడు పరిశుద్ధుఁడే యని శ్రుతులు చెప్పుచున్నవి. జీవేశ్వరులకు నెట్టి అభిమానములును లేవని శ్రీ శంకరాచా ర్యులవారి అభిప్రాయము.

జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తి యనెడి మూఁడు అవస్థల యందును, ఏ ఆత్మ స్పష్టముగాఁ బ్రకాశించుచు, బ్రహ్మదేవుఁడు మొదలు, పిపీలికాదుల (కంటికి కానరాని చిన్న చిన్న పురుగుల) వఱకును గల సకల చరాచర శరీరములకును, జగత్తునకును యేది సాక్షిగానున్నదో అట్టి జ్ఞానస్వరూపమగు పరమాత్మయే నేను; తక్కినవి యేవియు నేనుకాదని యెవరికి దృఢ జ్ఞానముగలదో, వాడు చండాలుఁడు గానున్నను, బ్రాహ్మణుఁడుగా నున్నను అతఁడే కారణగురువని శ్రీ శంకరా చార్యులవారి అభిప్రాయము.

"తత్ సృష్ట్వాత దేవాను ప్రావిశ దిత్యాది శృతేః"

శ్లో॥ "బ్రహ్మైవాహమిదం జగచ్చ సకలం చిన్మాత్ర విస్తారితం
సర్వం చైత దవిద్యయా త్రిగుణయా శేశం మాయాకల్పితం
ఇత్థం యస్య ధృడా మతిస్సుఖతరే నిత్యే పరే నిర్మలే
చండాలోఽస్తు సతుద్విఽజోస్తు గురురిత్యేషా మనీషా మమ."

పరమాత్మ ప్రపంచమును సృష్టిజేసిఆ ప్రపంచమునందే ప్రవేశించి యున్నాఁడని వేదమునందు చెప్పఁబడియున్నది. ప్రపంచమంయు జీవేశ్వర రూపముగా సత్వ రజస్తమోగుణములతోఁగూడి, సుఖరూపుఁడుగాను నాశరహితుఁడు గాను స్వయంప్రకాశుఁడు గాను నుండునట్టి పరబ్రహ్మమునందు, బుద్ధిని దృఢముగా నెవఁడు నిలుపుచున్నాఁడో, అట్టివాఁడు చండాలుఁడైనను, బ్రాహ్మణుఁ డైనను వాఁడే గురువని శ్రీ శంకరాచార్యులవారి అభిప్రాయము.

నిత్యముగాను నిర్మలముగాను యుండునట్టి నపరబ్రహ్మమే "నే" ననియు, కనఁబడు ప్రపంచము మాయ యనియు నెవఁడు దలచుచున్నాఁడో, వాఁడే నాకు గురువని శ్రీ శంకరాచార్యులు చెప్పియున్నారు.

"శశ్వన్ నశ్వరమేవ విశ్వమఖిలం నిశ్చత్య వాచా గురో
ర్నిత్యం బ్రహ్మనిరంతరం విమృశతా నిర్వ్యాజ్యశాంతాత్మ
భూతంభావి చ దుష్కృతం ప్రతిహతా సంవిన్మయే పావకే
ప్రారబ్ధాయ సమర్పితం స్వవపురి త్యేషా మనీషామమ."

గురువుయొక్క వాక్కుచే దెలిసికొన్న వెనుక, ప్రపంచము అనిత్యమని అప్పుడప్పుడు దలచుచు, ఎప్పుడును నాశములేకయుండు పరబ్రహ్మమును స్తుతి జేయుచు, కపటములేని శాంత మనస్సుగలవాఁడై యుండి, జ్ఞానరూపమైన అగ్నిచే, అనేక జన్మములుగా వచ్చుచుండెడి సంచితమనెడి పుణ్యాపాప కర్మముల యొక్క మూటల నన్ని భస్మముజేసి, తా ననుభవించవలసిన మోక్షమును బొందు చున్నాఁడు.

కారణగురువుచే ఈ ప్రపంచ మనిత్యమని తెలిసికొని, త్రికాలముల యందును అనగా, జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తి యనెడు మూడవస్థలయందును ఉండునదియు, ప్రపంచమునకంతయు అధికమైదియు, స్వయంప్రకాశమైనదియు నగు యే పరబ్రహ్మముగలదో ఆ పరబ్రహ్మమే నేనగుచున్నానని యెల్లప్పుడును దలచుచునే యుండవలయును. ఇట్టి బ్రహ్మపదవిని బొందుటకు విశేషకాలము పట్టును. దీని విషయమై పతంజలి ఋషి యిట్లు చెప్పుచున్నారు.

"సతుదీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారాసేవితో దృఢభూమి."

అనేకజన్మములుగా, నెల్లప్పుడును పరబ్రహ్మమునే జపముచేయుచు వచ్చుచుండినవానికి, బ్రహ్మపదవి గలుగును. అన్ని కర్మములను శాస్త్రవిధుల

చొప్పున వదలి అనగా, సన్యాసియై దీర్ఘకాలమువఱకును వదలక దృఢ సంస్కారమువలన అనగా, పూర్వజన్మములయొక్క వాసనతనకుతానే జ్ఞాన స్వరూపమగు అఖండానందము గలుగును. కనుక, ఎల్లరును బ్రహ్మధ్యానమును జేయుచు రావలయునని శ్రీ శంకరాచార్యులవారి అభిప్రాయము.

"నిరవ్యాజేత్యాదినా విదుషః తేనేత్యర్థః"

అహంకారము! కపటము, అసురగుణములు అనగా, కామక్రోధ లోభ మోహ మద మత్సరములు మొదలగునవి లేనివారగు జ్ఞానులు, తమ శరీరమును ప్రారబ్దమునకు సమర్పింతురు. అనగా, ఏ మనోవికారములునులేక సుఖదుఃఖము లను అనుభవించుచుందురు. అనగా, సుఖము వచ్చినప్పుడు సంతోషపడకయు, దుఃఖము వచ్చినప్పుడు వ్యసనపడకయు యుందురని యర్థము. "ఏతే వాసనా మనో నాశౌ కీదృశౌ" అనేక జన్మములుగా వచ్చుచున్న వాసనలయొక్క నాశమును, మనోనాశమును యెట్లు తొలుగుననెడి ప్రశ్నకు సమాధానము జెప్పుచున్నాము.

మనస్సునకు, డంబము మొదలైనవి అకస్మాతుగా తనకుతానై వచ్చుటకు కారణము, పూర్వజన్మములయొక్క వాసనయేగాని మరివేరుకాదు. అనగా, అనేక జన్మములుగా కామక్రోధాదులనెడి మలినము (మైల) మనస్సును వెంబడించి వచ్చునదే వాసనయని చెప్పఁబడును. ఇట్టి వాసనలు ఎట్లు నాశనమగుననగా, ఇది ఆత్మయనియు, ఇది అనాత్మయనియు (ఆత్మకాదనియు) దెలిసికొనని అవివేకముచే వచ్చిన కామక్రోధాదులు మొదలగు అహంకారములను, ఈశ్వర వాసన గలిగిన వెంటనే అవియన్నియు నాశమగును, దివిటీయందుండి అనేక దీపములు ముట్టించునటుల, ఈశ్వరవాసన యందుండి గలుగు సాత్విక సమూహామువలన అంతఃకరణ పరిణామముగలిగి, అనగా, ఇతరవిషయముల యందు మనస్సును బోనియ్యక నిలుపుటయే అంతఃకరణ పరిణామ మనఁ బడును. ఈ పరిణామమువలన ఆశాపాశ లనెడి కోతిచేష్టలన్నియు బ్రహ్మనిష్ఠ యందు నాశమగును. కనుక, ఇట్టిబ్రహ్మనిష్ఠను సాధనముఁ జేయవలయును. ఇట్టిబ్రహ్మనిష్ఠను సాధనముఁ జేయుటకుగాను ఈ గ్రంథమున ఉపదేశించి యున్నాము.

ఈ ఉపదేశమువలన ఈశ్వరవాసన గలుగును. అనగా, కామక్రోధాది గుణములనెల్లను బోగొట్టునదే ఈశ్వరవాసన యనఁబడును. ఈశ్వరవాసన తత్త్వజ్ఞానమునకు సాధనమని శ్రుతులయందు ప్రసిద్ధముగాఁ జెప్పఁబడియున్నది. తనకన్న వేరుగా నుండు దేహేంద్రియములను 'నే' నని తలంచుటయే అభిమాన మని చెప్పఁబడును. అట్టి అభిమానమును విడుచుటయే జ్ఞానమనఁ బడును. అభిమానమునువదలి పరిశుద్ధమగు పరమాత్మను జపముచేయువాఁడు ఆత్మను దర్శించును. "ఇదంవాసనాక్షయాదేః తత్వజ్ఞాన సాధనత్వం ప్రదర్శ్యినాః" వాసనలయొక్క నాశనమే తత్త్వజ్ఞానమునకు ముఖ్యమని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

ఆయా జన్మములయందు జేయుచువచ్చిన పుణ్యాపాపములయొక్క కర్మమే ఆగామ్య మనఁబడును. ఇట్టి ఆగామ్యములు కోట్ల కొలఁది, మూటలుమూటలుగాఁ జేరుచువచ్చినదే, సంచితమని చెప్పఁబడును. ఈ సంచితమనెడి కర్మములను అనగా, పుణ్యాపాపములను బ్రహ్మనిష్ఠయందు భస్మము చేసిన పురుషుఁడు తన్ను వినా వేరు వస్తువులేదని తలంచును. ఇట్లు దలఁచుట వలన, బ్రహ్మజ్ఞానికి పాప సంబంధములేదు. అయితే, జ్ఞానిగానున్నవాఁడు తన శరీరము నశించునంత వఱకును ప్రారబ్ధ కర్మమును మాత్రమే అనుభవింపవలయును.

"మమేతం శరీరం * * * అనుభూయంతే"

ఇదినాది, ఇది నా శరీరము, ఇవి నా కండ్లు, ఇవి నా చెవులు, ఇది నా ప్రాణము, ఇది నా మనస్సు, ఇది నా బుద్ధియని వేరువేరు పద్ధాములుగాఁ దలంచుట ప్రతి పురుషునకును అనుభవముగానున్నది. దేహేంద్రియములనెల్లను 'ఇది-అది' యని ప్రత్యేక పఱచి చెప్పుటవలన ఆత్మ దేహేంద్రియములకన్నను వేరుగానున్నదని స్పష్టముగాఁ దెలియవచ్చుచున్నది.

"ఆత్మాను * * * అనుభూయంతే"

'నే' ననెడు యాత్మ, దేహేంద్రియ మనో బుద్ధులకు వేరుగానుండు వస్తువని, దేవ మనుష్యాది సర్వజంతువులకును తమతమ మనస్సునకే ప్రత్యక్షముగాఁ దెలియవచ్చుచున్నది.

"అథ ఇదంకారాత్ పదత్వేన"

'ఇది, అది' యని వేరువేరు పదార్థములుగా, దలఁచుటవలన,

"దేహాదీనాం * * * అభావేన"

ఘటము మొదలగు వేరు పదార్థములను "ఇది, అది" యని మనమెట్లు జెప్పుచున్నామో అటువలెనే, దేహేంద్రియములనుగూడా, 'ఇది, అది' యని వేరు పదార్థములుగా మనము చెప్పుచున్నాము. కనుక, ఘటజటాదులవలే, దేహేంద్రియముల కెల్లను ఆత్మ వేరుగానున్నదని స్పష్టముగాఁ దెలియవచ్చుచున్నది.

"చిత్తం బ్రహ్మత్వం"

'నే' నని చెప్పునట్టి ఆత్మ సచ్చిదానంద స్వరూపియైన బ్రహ్మమేయని నిశ్చయించవలయును. 'నేను' అని చెప్పునట్టి దేహేంద్రియములు 'నేను' కాదు. ఇవి యన్నియు అనాత్మ యనియే చెప్పఁబడును.

"చిత్, భాస్వత్వ * * * భ్రాంతిరేవ"

అన్ని శరీరములును, బ్రహ్మమగు ఆత్మయొక్క సహాయమువలనఁ బ్రకాశించుచున్నవేగాని, ఆత్మ సహాయములేక తనకుఁదానై ప్రకాశించునవికావు. అందువలన శరీరముల కన్నను ఆత్మ వేరుగానున్నదని స్పష్టముగాఁ దెలియ వచ్చుచున్నది.

ఇట్టి శరీరమునందుండు ఆత్మ యెట్లున్నాఁడనగా, శుద్ధ స్ఫటికలింగ మెదుట యెరుపువర్ణ పుష్పమును జూపినయెడల దాని ప్రతిబింబము, స్ఫటిక లింగము నందు, యెరుపుగాఁ దోచునటులఁ గానవచ్చును, అటువలెనే,

"ప్రత్యగాత్మానం * * * స్వయమేవ ప్రకాశతే"

మనలోనుండు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త అహంకారములనెడి అంతఃకరణములు నాలుగును నేత్రేంద్రియముల ద్వారా వెళ్ళి, వెలుపలఁ గానవచ్చుచున్న పదార్థముల మీఁదఁ బోయిపడి ఆ పదార్థముల యొక్క ప్రతిబింబమును తమలో నిలిపి వేయు చున్నవి. వాటియొక్క ప్రతిబింబము దనలో నిలిపిన వెనుక ఆ పదార్థములు తన యెదురుగా లేకున్నను, తన మనస్సుమాత్రము దానినే తలంచుచుండును. అనగా, మనస్సు, బుద్ధి చిత్తము, అహంకారములనెడి అంతఃకరణములయందు బయటి వస్తువుల యొక్క ప్రతిబింబము ప్రతిఫలించుచునే యుండును. ఇది ఒకొక్కరికిని ప్రత్యక్షానుభవ దృష్టాంతమేను. వెలుపల గానవచ్చు పదార్థముల యొక్క రూపము లను తానుగానే గ్రహించునంతటి శక్తి అంతఃకరణములకు లేవు. ఆత్మయొక్క సహాయముచేతనే అంతఃకరణములకు గ్రహించునంతటి శక్తి గలుగుచున్నది. ఆత్మ చైతన్యమే అంతఃకరణములను జ్వలింపఁ జేయు చున్నది. ఈ అంతఃకరణమునే యిదివరలో నేను, నే నని చెప్పుచు వచ్చితిమి. కనుక దీనిని అంతఃకరణమని చెప్పము 'నే' ననునదే ఆత్మయని చెప్పఁబడి యున్నది. అంతఃకరణమను, ఆత్మయని మందబుద్ధులకుఁ జెప్పఁబడినదేగాని సూక్ష్మబుద్ధి గలవారలకుఁ జెప్పఁబడినది కాదు.

గురువైనవాఁడు శిష్యునికి బ్రహ్మోపదేశముఁ జేయునపుడు, ఒకొక్క మెట్టుగాఁ జెప్పుచు పోవుటకుగాను మొదట అన్నమే బ్రహ్మమనియు, పిమ్మట ప్రాణమే బ్రహ్మమనియు, ఇట్లు ఒక్కొక్కటిగా నుపదేశముఁజేయుచు మరల శిష్యుని యొక్క బుద్ధిని ద్రిప్పి, అంతఃకరణమే బ్రహ్మమని స్థాపించి 'నే' నను జ్ఞానము అంతఃకరణమునకే కలదనియు, ఆ యంతఃకరణము వలన ఆత్మను దెలిసికొన వలయుననియు, అంతఃకరణములకు గానవచ్చు ప్రకాశమునకు కారణ మేమనగా, వాటిని సాక్షిభూతముగానుండు ఆత్మయే కారణముగా నున్నదనియు, ఇట్టి ఆత్మను అంతఃకరణముల ద్వారానే యెఱుఁగవలయుననియు గురువైన వాఁడు ఉపదేశించు చున్నాఁడు.

ఆత్మ స్వయంప్రకాశమైయుండగా, అట్టి ఆత్మను దెలిసికొనుటకు అంతఃకరణములయొక్క సహాయ మెందుకనగా, ఆత్మను అజ్ఞానము కప్పియున్నది. కనుక, ఆత్మను దెలిసికొనుటకుగాను అజ్ఞానమనునది నాశనము కావలయును.

శ్లో॥ యా తిర్యజ్ వరదేవతాభిరహ మిత్యన్తః స్ఫుటా గృహ్యతే
యద్భాసా హృదయాక్ష దేహ విషయా భాన్తిస్వతోఽచేతనాః
తాంభాస్యైః పిహితార్క మణ్డల నిభాం స్ఫూర్తింసదా భావయన్
యోగీ నిర్వృతమానసో హి గురురిత్యేషా మనిషా మమ.

అన్ని జంతువులయొక్క మనస్సునకు సాక్షిగానుండి 'నే' ననెడి తలంపును దెలిసికొనదగినదియు, ఇంద్రియ వ్యాపారములనెల్లను ఆత్మ చేయించుచున్నదనియు, అట్టి ఆత్మయే స్వయంప్రకాశమైన జ్యోతి స్వరూపమనియు, దెలిసికొని, దానివలనఁ గలుగు బ్రహ్మానందసుఖమును నెవఁడు పొందుచున్నాడో అట్టివానినే తన గురువని శ్రీ శంకరాచార్యులు దలఁచుచున్నారు.

మృగములు పక్షులు కీటకములు మొదలగునవి ఏవిగలవో వాటికంతయు నేననెడి అంతఃకరణవృత్తులే కారణముగా నుండి, అన్ని భూతములకును వేరు సహాయములేకయే తనకుతానే ప్రకాశింపఁజేయునది ఆత్మయేయని యెఱుంగవలయును. కీటకము మొదలగువాటికంతయు నేననెడి దేహాభిమానము యెక్కడిదని తలఁచుచున్నారాయేమి? అందుకు కారణముఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. సర్పము పురుషునిఁ జూచినవెంటనే పారిపోవుచున్నది. అట్లు పారిపోవుటకు నేననెడి యభిమానము దానికి యున్నందున తన్ను జంపవచ్చు చున్నాఁడని తలఁచి తన దేహముపై నభిమానము ఉంచి పారిపోవుచున్నది. వాటికిని, నేననెడు దేహాభిమానము కలదు. కనుక, ఆత్మ యొక్క సహాయము వల్లనే, అంతరింద్రియములును అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములును, బాహ్యేంద్రియములు అనగా, బయట కానవచ్చు వస్తువులయొక్క చూపులును ఆత్మ యెఱుఁగుచున్నది. ఇట్లు ఆత్మ అన్ని పదార్థములను యెఱుఁగుటవలన ఈ ఆత్మయే ప్రపంచమంతయు నిండియున్నదని శ్రుతి ప్రమాణము గలదు.

సూర్యుఁడు అన్నిచోట్లయందు ప్రకాశించుచున్నను ఆ సూర్యుని, మేఘము లచ్చటచ్చట గప్పినప్పుడు, ఆ సమయమున మాత్రమే సూర్యుని ప్రకాశము గానరాక యుండును. సూర్య ప్రకాశము గానరాకనుండునది మానవులకేకాని సూర్యునికి గాదు. అటువలెనే నేననెడి ఆత్మజ్ఞానము పరోక్షముగా ఎల్లవారికిని దెలిసినను, వారలకు అపరోక్ష జ్ఞానము గలుగనంతవఱకును అనగా, బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము ప్రత్యక్షానుభవముగాఁ గలుగునంతవఱకును జ్ఞానము సిద్ధింపదు.

దేహేంద్రియములకెల్లను వేరై, స్వయంప్రకాశముగా నుండు ఆత్మయే 'నే' నని, తెలిసికొన్న యోగి ఎల్లప్పుడును దృఢచిత్తుఁడుగానే యుండును. ఇట్లు, దృఢ చిత్తముతో నుండుటయే సంప్రజ్ఞాత సమాధియని చెప్పఁబడును. మనస్సును ఒక నిలకడయందు నిలపుటయే ధ్యానమని పతంజలి యోగసూత్రమునందుఁ జెప్పఁబడి యున్నది.

అనగా, మంత్రములను విడిచి జపముచేయుట ధ్యానమనియు, ఎప్పుడును మంత్రములను జపము చేయక యూఱకుండి తన్నుతాను మఱచియుండుట సమాధియనియుఁ జెప్పఁబడును. ఈ ధ్యాన సమాధుల రెండిటిని, క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము.

"చిత్తైకాగ్ర్యాత్ * * * ఉపతిష్యతే"

మనస్సును ఒకే నిలకడయందు నిలిపినయెడల జ్ఞానోదయమగును. మనస్సును ఒకే నిలకడయందు నిలిపిన పురుషుని యొక్క తారతమ్యమును గనిపెట్టి గురువైన వాఁడు జ్ఞానోపదేశము జేయును.

"విలాప్య వికృతిం * * * చిదానంద చింతయేత్"

యోగాభ్యాసము చేయునపుడు మనస్సును ఒకే నిలకడయందు నిలిపి, మనో వికారములనెల్లను అణచిన వెనుక యోగాభ్యాసముచేయవలయును. సంప్రజ్ఞాత సమాధి యెట్టిదనగా,

"బ్రహ్మాకార * * * ధ్యానాభ్యాస ప్రకర్షతః"

అహంకారము లేక అనగా, 'నే' నను అంతఃకరణములతో సంబంధపడక, తన్నుదాను మఱచి కేవల బ్రహ్మస్వరూపముగానుండుటయే సంప్రజ్ఞాత సమాధి యని చెప్పఁబడును. ఇట్టి సమాధిస్థితి, యోగాభ్యాసము వలన గలుగుచున్నది.

"జ్ఞానసాధన ముపతి సన్నాహః"

నే నననది బ్రహ్మమని మొదట ఉపదేశము చేయుదురు. పిమ్మట, నేనను నది బ్రహ్మముకాదు. అంతఃకరణ వృత్తియనియు, ఆ అంతఃకరణ వృత్తివలన ఆత్మ జ్ఞానము గలుగుననియు, ఆ యాత్మ జ్ఞానము వలన బ్రహ్మసాక్షాత్కారము గలుగుననియుఁ జెప్పఁబడియున్నది. అనగా, నే ననెడి తలంపులను వదలి తన్నుదాను మఱచి బ్రహ్మానుసంధానము జేయుచుండవలయునని ఉపదేశించుచున్నారు. "యోగీత * * ఉపలక్షణం" మనస్సును వెలుపలకు బరువిడకుండ నిలిపియుండుటయే యోగము. అట్లు, మనస్సును వెలుపలకు బరువిడకుండ నిలిపినవాఁడే యోగి. ఇట్టి యోగమే మౌనమని చెప్పఁబడును. మౌనం * * ఏకదండినః" యోగమునకు సాధనమేమనగా, తలంపులనంతయు నణచి శాంతముగా నుండి యే తలంపులును లేనివాఁడై, సకలభూతములను సమముగాఁ జూచువాఁడే యోగియు, సన్యాసియు నని చెప్పఁబడును. ఇట్టి సన్యాసికిఁ గలుగఁబోవు ఫలములను చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

"తదా చ * * * భవతీతిభావః"

బ్రహ్మజ్ఞానియగు సన్న్యాసికి వాగ్వ్యాపారము, మనో వికారము లేనందున ఎల్లప్పుడును బ్రహ్మభావముచే స్వయంప్రకాశ చిద్రూప బ్రహ్మానందములోనే చొక్కియుండును.

"పరిప్రాప్త * * * ఆనందోహి వివర్ధతే"

ఆత్మానాత్మ వివేకము గలిగి, సంసారబంధములను వదలి మనో వ్యాపారము లగు సంకల్పములనెల్లను బోఁగొట్టియుండు యోగికి, బ్రహ్మానందము ప్రాప్తమగు నని గ్రంథములయందుఁ జెప్పఁబడి యున్నవి. "హి * * * భావ."

యోగియైనవాడు, ఈ బ్రహ్మానందమునందు సంతోషము గల మనస్సు గలవాఁడై యుండుట వలన, జీవ బ్రహ్మైక్య సంధానమునందే అనగా, చేరికయందే యుం డును. ఇట్టివాఁడే నా గురువని శ్రీ శంకరాచార్యులు చెప్పియున్నారు.

"యత్ సౌఖ్యాంబుద్ధి లేశలేశత ఇమే శక్రాదయా నిర్వృతా
యశ్చిత్తేనితరాం ప్రశాంతకలనే లబ్ధ్వా మునిర్ నిర్వృతః
యస్మిన్ నిత్య సుఖాంబుధౌ గలితధీర్ బ్రహ్మైవ న బ్రహ్మవిద్
యః కశ్చిత్ స సురేంద్రవంది తపదో నూనం మనీషామమ."

'గు' అనగా, గాఢాంధకారము (చీకటి), 'రు' అనగా, ఆ గాఢాంధకారమును నాశముఁజేయునట్టివాఁడు. ఇట్టి గురుని వలన ఉపదేశమును బొందిన పురుషుఁడు ఎల్లప్పుడును బ్రహ్మమునే దర్శించుచు ఏ తలంపులును లేక బ్రహ్మసుఖమును బొందిన వాఁడగుచున్నాఁడు, కనుక, నితఁడు నిత్యసుఖమనెడి సముద్రమునందు మునిగి యుండువాఁడుగా నున్నందున నితఁడు బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు. ఇట్టివాఁడు చండాలుఁడుగా నున్ననుసరే లేక బ్రాహ్మణుఁడుగా నున్ననుసరే వాఁడు, దేవతలచే నమస్కరింపఁబడుచున్నాఁడని శ్రుతి ప్రమాణము గలదు.

స్వయంప్రకాశమైనదియు, జ్ఞానస్వరూపమైనదియునగు ఆత్మసుఖ సంబంధమేదియో, అదియే సుఖమని జెప్పఁబడును. ఆ సుఖము యెచ్చటను నిండియున్నందున దీనిని సముద్రమునకు సమానమని చెప్పవచ్చును. ఈ బ్రహ్మమునందు అణుమాత్రము ఆశ్రయించి, సమస్తభూతములను జీవించి యున్నవి. ఆ యణుమాత్ర పరబ్రహ్మమగు ఆత్మను మాయ కప్పియుండుటవలన అది, జననమరణములను బొందుచునే వచ్చుచున్నది. ఈ మాయ తొలగినవెనుక, నిత్యానందమనెడి సుఖము నందు మునిగియుండును. అట్లు మునిగి యుండు టయే అసంప్రజ్ఞాతసమాధి యనఁబడును. ఇట్లు, బ్రహ్మానందమున లీనమైన వాఁడు, పరిపూర్ణమైన ఆనందస్వరూపుఁడుగా తానే యగుచున్నాఁడు. అట్టివానికిని, బ్రహ్మమునకును భేదము లేదు. అతఁడే బ్రహ్మస్వరూపుఁడని చెప్పఁబడును. ఇతఁడు, లెక్కలేని మాయయనెడు పాశబంధములను తెగనఱికి శివజ్ఞాని యయ్యెను. లోకమునందున్నవారు యితనిని పొగడి పూజింతురు.

శివగతికిఁ బోవువాఁడు ఇతఁడేను. ఇట్టి శివజ్ఞానికి భిక్ష పెట్టువారు. శివునికి అర్పణముఁ జేసినట్లుగును. ఇట్టి శివజ్ఞానులను దూషించువారు శివుని దూషించిన

వారలే యగుదురు, అతనిని స్తుతిజేసినవారు, శివుని స్తుతిజేసినవారలే యగుదురు. ఈశ్వర కృప గలిగినవారు జీవన్ముక్తులగుదురని సూతమహాముని నైమిశారణ్య మహాఋషులకుఁ జెప్పియున్నారు. ఇట్టి బ్రహ్మము దెలిసినవారే బ్రాహ్మణు లగుదురని శ్రుతి ప్రమాణము గలదు. ఇట్టివాఁడు, మనుష్యులవలనను ఇంద్రాది దేవతలవలనను పూజింపఁబడును. ధనధాన్యాది సంపదలు కావలయునని తలఁచెడి పురుషుఁడు బ్రహ్మ జ్ఞానిని బూజింపవలయునని శ్రుతివాక్యము. ఆత్మను దర్శించిన బ్రహ్మజ్ఞానికి, త్రిమూర్తులును స్వాధీన మగుదురని శ్రుతి ప్రమాణము, కనుక,

ఇదివరలోఁ జెప్పుచువచ్చిన బ్రహ్మజ్ఞానమునందు సాధనముగలవారికి, బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రులనెడి జాతి భేదములు లేవు. ఇది, పరిపక్వమైనవారు పొందదగినదేగాని తదితరులు బొందఁదగినది కాదు. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

"జాతిరితి చ చర్మణో న రక్తస్యన మాంసస్య న చాస్థ్నఃన
జాతి రాత్మనోజాతి ర్వ్యవహార ప్రకల్పితాః"

లోకమునందు సకలజనులయొక్క శరీరము, అస్థులు (ఎముకలు) చర్మము నరములు మాంసముమజ్జ (కొవ్వు) రక్తము మొదలగువాటివలన నిండియున్నది. కనుక, ఇట్టి శరీరమునకు జాతి భేదములు లేవు. మరియుసకల జీవ జంతువుల యొక్క శరీరమునందు, పరబ్రహ్మముయొక్క యంశమగు ఆత్మ ఒక్కఁడే వ్యాపించి యున్నాఁడు. అట్టి ఆత్మకు, జాతి భేదములులేవు. లోక వ్యవహారమునకు గాను జాతి భేదములు యేర్పఱచబడినవేగాని సత్యముగా జాతిభేదములు లేవు. కనుక, నీవు జాతి భేదమనెడి వర్ణాశ్రమ ధర్మములను వదలి కర్మమును అనుష్ఠించుచు రావలయును.

శిష్యుఁడు :- ఓ సద్గురునాథా ! కర్మమనగా నెట్టిది?

గురువు :- కర్మమనగా నొకకార్యము. అదేమనగా, వినుట చూచుట మాట్లాడుట మొదలగు ప్రతి కార్యమును కర్మమేయని చెప్పఁబడును. ఆ కర్మము సాధారణ కర్మము. పాపకర్మము, సత్కర్మము, నివర్తికర్మము యని నాలుగు విధములుగా నున్నది. ఇందులో సాధారణ కర్మ మెట్టిదనగా; దశేంద్రియములు (పది యింద్రియములు) చేయుచున్న కార్యములనే సాధారణ కర్మమని చెప్పఁ బడును అవి యెవ్వియనగా :-

చెవులు; వీటి విషయమగు శబ్దములను వినునట్లు చేయును. **నేత్రములు**; వీటి విషయమగు రూపములను జూచునట్లు చేయును. **నాలుక** ; వీటివిషయమగు రుచులను నెరుగునట్లు చేయును. **ముక్కు** ; దీని విషయమగు వాసనలను నెరుగునట్లు చేయును. **నోరు**; మాట్లాడును. **చేతులు** ; యిచ్చుట, పుచ్చుకొనుట మొదలగు కార్యములను చేయుచుండున. **గుహ్యము**; మూత్రమును విడుచునట్లు

చేయును. మరియు శుక్ల శోణితములను విడిపించి వారలకు ఆనందమును కలుగజేయును. **గుదము;** మలవిసర్జనమును చేయించును. **త్వగింద్రియము** (దేహచర్మము) స్పర్శమును అనగా, తాకి తెలిసికొనుటను యెఱుంగును **పాదము,** నడచుట, నిలుచుట మొదలగు కార్యములను జేయుచుండును.

ఈ పది యింద్రియములు చేయునట్టి కార్యములను ఆత్మ అజ్ఞానముచే మూయఁబడియుండుటవలన, 'నేను' చేయుచున్నానని పురుషుఁడు చెప్పు చున్నాఁడు. పైఁజెప్పిన యింద్రియమువలనఁ జేయుచువచ్చెడి కార్యములనెల్లను దేహకర్మ మనియు, సాధారణ కర్మమనియుఁ జెప్పఁబడును.

"ఇంద్రియాణాం ప్రసంగేన దోషమృచ్ఛత్య సంశయమ్
సంనియమ్య తు తాన్యేవ తతస్సిద్ధిం నియచ్ఛతి" 2-93

యనెడి మనుస్మృతి (2-93) వాక్యరీతిగా, ఇంద్రియములు వాటివాటి కార్యములను చేయుచుండుటవలన, అనగా, మనస్సు అన్ని విషయములయందును బరువిడు చుండుట వలన ఇచ్ఛ కలుగుచున్నది. అట్లు బరువిడకున్నయెడల, ఇచ్ఛ తొలఁగి మోక్షమనెడి పదవినిఁబొందును. ఎట్లనగా, ఇంద్రియములు శబ్దాది విషయముల యందు బరువిడిన యెడల, ఆ విషయములయందు పురుషునికి ఆశ గలుగుచున్నది. అనగా, పట్టుదల గలుగుచున్నది. ఈ పట్టుదల వలన ఇచ్ఛ కలుగును. ఇట్టి యిచ్ఛ గలుగుట వలన కోపము పుట్టును. ఈ కోపము వలన దూషించుటయో, కొట్టుటయో, లేక చంపుటయో, మొదలగు కార్యములు తన్నుఁదా నెఱుఁగక స్పృహతప్పి బుద్ధిని చెడ్డస్థితిలోనికి కోపము గొనిపోయి విడుచును. ఈ కోపము యొక్క విషయమును గురించి యిదివరలో (మునుపు) జెప్పియున్నాము. కనుక, కోపము వచ్చుసమయమున పురుషుఁడు స్మరణ దప్పి ఇంద్రియములను జయించవలయుననెడి జ్ఞప్తిని పూర్తిగా మఱచు చున్నాఁడు. ఇట్లు స్మరణతప్పుట వలన బుద్ధికి, ఆత్మజ్ఞానమును బొంద భంగము గలుగు చున్నది. అట్లు బుద్ధికి భంగము గలుగుటవలన పురుషుఁడు సంసారమనెడి సముద్రమున మునిగిపోవుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి.

"ఇంద్రియాణాం తు సర్వేషాం యద్యేకం క్షరతీంద్రియమ్
తేనాస్యక్షరతి ప్రజ్ఞా ధృతేః పాదాదివోదకం." 2-99

యనెడి మనుస్మృతివాక్యరీతిగా, (2-99) ఇంద్రియములలో యేదైన నొక ఇంద్రియము స్వాధీనము కానిచో, సన్నద్వారముగల భాండములోనుండు జలము సన్న సన్నగా కారి యుత్త భాండమగునట్లు బుద్ధిలేనివారికి జ్ఞానము దినదినము సన్నసన్నగా తగ్గి పోవును. కనుక,

వశే కృత్యేంద్రియ గ్రామం సంయమ్య చ మనస్తథా
సర్వాన్ సంసాధయే దర్థాన్ న క్షిన్వన్ యోగతస్తనుమ్ 2-100

యనెడి మనుస్మృతి (2-100) వాక్యరీతిగా, ఇంద్రియములను విషయ వ్యాపారముల యందు బోనియ్యక క్రమక్రమేణ వశపఱచుకొని, తన శరీరమును కష్టపెట్టక జ్ఞాన నిష్ఠను సాధనము జేయుచు రావలయును.

న తథైతాని శక్యంతే సన్నియంతు మసేవయా
విషయేషు ప్రజుష్టాని యథా జ్ఞానేన నిత్యశః

యనెడి మనుస్మృతి (2-96) వాక్యరీతిగా, విషయములయందు బరువిడు చుండెడి ఇంద్రియములను ద్రిప్పుకొన నెట్టివానికిని అసాధ్యమేను. జ్ఞానాను ష్ఠానము వలన మనస్సును నణచిన యెడల అనగా, దేనియందును ఆశలేక యుండిన యెడల, ఇంద్రియములకు విషయములోన ఆశ గలుగనేరదు. ఇంద్రియములు, తన వశముగాక వాటి వాటి కార్యములనే చేయుచుండును. అనగా, శబ్దాది విషయ ముల యందు ఇంద్రియములు బరువిడుచునే యుండును. కనుక, మనస్సును నిలుపక ఇంద్రియములను బలాత్కారముగా జయించుటకు ప్రయత్నించువానిని మూఢుఁ డనియే చెప్పుదురు. ఇంద్రియములను, వాటి వాటి కార్యములను జేయ నియ్యక నిర్బంధపఱచిన యెడల శరీరము నిలువఁజాలదు.

"శుత్వా స్పృష్ట్వా చ భుక్త్వా చ దృష్ట్వా జ్ఞాత్వా శుభాశుభం
న హృష్యతి గ్లాయతి యః సశాంత ఇతిగద్యతే"
"శ్రుత్వా స్పృష్ట్వా చ దృష్ట్వా చ భుక్త్వా ఘ్రుత్వా చయో నరః న
హృష్యతి గ్లాయతి వాసవిజ్ఞేయో జితేంద్రియః"

యనెడి మహోపనిషత్తు, మనుస్మృతి (2-98) వాక్యరీతిగా నేత్రము (కండ్లు) రూపము లను జూచుచున్నను, నాలుక రుచులను యెరుగుచున్నను, ముక్కు వాసనను జూచుచున్నను, నోరు మాట్లాడుచున్నను చేతులు యిచ్చుట పుచ్చు కొనుట మొదలగు కార్యములను జేయుచున్నను, పాదములు నడచు చున్నను, మర్మ స్థానము మూత్రమును, శుక్ల శోణితములను వదలుచున్నను, గుదము మల విసర్జన చేయుచున్నను అవియవి తమ తమ కార్యములనే చేయుచుండ వలయును. అట్లు చేయక నిలుపుదలఁ జేసినచో దేహమునకు బాధ కలుగఁ జేయును. ఇదియే శరీరకర్మమనఁబడును. ఈ శరీరకర్మగాక పాపకర్మ, పుణ్యకర్మమని రెండు కర్మములు గలవు. జీవహింసచేయుట, అబద్ధములు జెప్పుట, దొంగిలిం చుట, అసత్యమాడుట, దూషించుట, కొట్టుట, మనస్సునకు నొప్పి గలుగునట్లు మాట్లాడుట, పరస్త్రీలను మోహించుట, మొదలగునవి వేద విరుద్ధమైన పాపకర్మము లనఁబడును. ఇట్టి పాపకర్మములను జేసిమృతి నొందినవాఁడు,

శరీరజైః కర్మదోషై ర్యాతి స్థావరాతం నరః
వాచికైః పక్షీ మృగతాం మానసై రంత్యజాతితామ్.

అనెడి మనుస్మృతి (12-9) వాక్యము చొప్పున పైఁ జెప్పిన రీతిగా, దేహమువలన అహంకారముతోఁ జేయు పాపకర్మములకుగాను భూలోకమున, స్థావర జంగమంబులగు పర్వత వృక్షాది జన్మములు గలుగును. అహంకారము వలన నోటితోఁ జెప్పుపాపకర్మములకుగాను, మృగ పక్షి జన్మములు గలుగును. అహంకారము వలన మనస్సుచేఁ జేసిన పాపకర్మములకుగాను, మనుష్యులలో అధమ జాతియగు చండాల జాతి గలుగును. కనుక, వేద విరుద్ధములగు పాపకర్మములను జేయ స్వప్నమునందును దలఁచరాదు. అనగా, పాపకర్మములను జేయవలయునని మనస్సున కించిన్మాత్రమును దలఁచరాదని తెలిసికొనుఁడు సుమా.

శిష్యుఁడు :- స్వామీ! దేవరవారి వాక్కు చొప్పున నిఁకముందు పాప కర్మములను జేయుటలేదు. ఇదివరలోఁ జేసియున్న పాపకర్మములు దొలగుట యెట్లు?

కృత్వా పాపం హి సంతప్య తస్మాత్ పాపాత్ ప్రముచ్యతే
నైవం కుర్యాం పునరితి నివృత్యా పూయతేతు సః

అనెడి మనుస్మృతి వాక్యరీతిగా, ఈ గ్రంథమున ఉపదేశించి యుండెడి రాజయోగమును సరిగాఁ దెలిసికొని అందుఁ జెప్పిన రీతిగా, నభ్యసించుచు ఈశ్వరుని స్తుతిజేసి పశ్చాత్తాపపడి, దుఃఖించి "ఇదివరలో నేను తెలియక యనేక పాప కర్మములను జేసితిని. ఇఁకముందు సత్యముగా పాపకర్మములను జేయుటలేదు" యని. ప్రతి దినమును ఈశ్వరుని స్తుతి జేయుచు వచ్చితివేని యిదివరలో నీవు చేసిన పాప కర్మములంతయు తొలగుటయే గాక, ఇక పాపకర్మములను జేయ తలంపు గలుఁగ నేరదు.

"అకర్మేతి చ కర్తృత్వ భోక్తృత్వా ద్యహంకార దయాబంధ రూపం జన్మాది కారణం నిత్యనైమిత్తిక యాగ వ్రత తపోదానాదిషు ఫలాభి సంధానం యత్తదకర్మ."

అనెడి శ్రుతి రీతిగా, స్నాన, శౌచ సంధ్యా వందన శ్రాద్ధ తర్పణాది నిత్య నైమిత్తిక కర్మములును, యాగ వ్రత తపో దానాది కామ్య కర్మములును అకర్మములని చెప్పఁబడును. ఎట్లనగా, వేదోక్త కర్మములగు నిత్య నైమిత్తిక కామ్య కర్మములను, ప్రతి పురుషుఁడును కోరికతోఁ జేయుట వలన దాని ఫలములను ననుభవించ మరల జన్మమెత్తవలయును. ఫలాపేక్షతోఁ జేయు కర్మములు, పుణ్య కర్మలుగా నున్నను, అవి పునర్జన్మమునకు కారణముగా నుండి జీవుని బంధకము నందు కట్టుబడునట్లు జేయునేగాని మోక్ష సామ్రాజ్య పదవిని నియ్యఁజాలవు. అనగా, ఫలాపేక్షతోఁ జేయునట్టి నిత్య నైమిత్తిక కర్మములును, యాగ వ్రత తపో దానాది కామ్య కర్మములును, వేదోక్తమైన సత్కర్మలుగా నున్నను అవియన్నియు మోక్షమును నియ్యఁజాలవు.

"సుఖాభ్యుదయికం చైవ నైశ్రేయసికమేవచ
ప్రవృత్తం చ నివృత్తం చ ద్వివిధం కర్మవైదికం." 12-88

అనెడి మనుస్మృతి (12-88) వాక్యరీతిగా, వేదోక్తమైన కర్మలయందు ప్రవృత్తి కర్మ యనియు, నివృత్తి కర్మయనియు రెండు విధములగు కర్మలు గలవు. స్వర్గ పదవి బొంది యచ్చట దేవ భోగములను ననుభవించునది ప్రవృత్తి కర్మయని చెప్పఁబడును. జనన మరణములనెడి సముద్రమును దాటి ముక్తి బొందునది నివృత్తి కర్మయని చెప్పఁబడును.

"ఇహ చాముత్ర వా కామ్యం ప్రవృత్తంకర్మ కీర్త్యతే
నిష్కామం జ్ఞానపూర్వంతు నివృత్త ముపదిశ్యతే" 12-89

అనెడి మనుస్మృతి (12-89) వాక్య రీతిగా, ధన ధాన్య దారా (భార్య) పుత్రాది అష్టైశ్వర్య ములును, అష్టభోగములును, భూలోక సుఖము గనుక ఇవి ప్రవృత్తి కర్మములని చెప్పఁబడును.

స్వర్గలోకమునందున్న దేవభోగములయందు ఇచ్ఛ యుంచి చేయునట్టి, తపో వ్రత యాగ దానాది పుణ్యకర్మములు కామ్య కర్మములుగా నుండుట వలన, ఇవియు ప్రవృత్తి కర్మలనియే చెప్పఁబడును. భూలోక సుఖములను, దేవలోక సుఖములను దలచక నిష్కామ్యముగా అనగా, సంసారాపేక్ష లేక ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయు జ్ఞాననిష్ఠ (బ్రహ్మనిష్ఠ) యందుండుట నివృత్తి కర్మయని చెప్పఁబడును.

"ప్రవృత్తిం కర్మ సంసేవ్య దేవానామేతి సామ్యతామ్
నివృత్తిం సేవమానస్తు భూతాన్యత్యేతి పంచవై" 12-90

యనెడి మనుస్మృతి (12-90) వాక్యరీతిగా కామ్య కర్మలు అనగా, ఒక ఫలమునుగోరి చేయునట్టి కర్మలగు, ప్రవృత్తి కర్మలను జేసినవాఁడు మృతినొందిన వెంటనే, దేవ లోకమునందు దేవభోగములను ననుభవించి యచ్చట నా దేవలోక పుణ్యము ముగిసినవెంటనే,

"క్షీణేపుణ్యే మర్త్యలోకం విశంతి" యను గీతావాక్యము చొప్పున మరల, తన పూర్వజన్మ పుణ్యమునకుఁ దగినట్లు, భూలోకమునందున్న చక్రవర్తుల (రాజుల) గృహమునందో జన్మింతురు. నిష్కామ్యముగాను, జ్ఞాననిష్ఠగానుండి నివృత్తి కర్మలను అనగా, ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయుకర్మలను జేసినవాఁడు జనన మరణములనెడి సముద్రమునుదాటి శరీరమురానట్టి విదేహ ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి.

"యథా పంకేన పంకాధ్యః సురయా వా సురావృతః
భూతహత్యాం తద్వై వైకాం న యజ్ఞైర్ మార్ష్టు మర్హతి."

బురదగానున్న భాండమును బురదనీటితోనే కడిగినయెడల ఆ బురద పోక యుండునటులను, కల్లు భాండమును కల్లుతోఁ గడిగిన యెడల ఆ కల్లు వాసన పోకుండునటులను, కర్మమువలన గలిగిన జన్మము, మరల కామ్య కర్మములగు ప్రవృత్తి కర్మానుష్ఠానమువలన నివర్తిగాఁ జాలదు.

"యథోక్తా న్యపికర్మాణి పరిహాయ ద్విజోత్తమః
ఆత్మజ్ఞానే శమే చ స్యాత్ వేదాభ్యాసేచ యత్నవాన్"

అనెడు మనుస్మృతి (12-92) వాక్యరీతిగా, జన్మములకు కారణముగా నుండు, జప తపః వ్రత యాగ యజ్ఞాదులనెల్లను వదలి, వేదాంత విచారణ జేసి, ఇంద్రియము లను నణచి ఈ గ్రంథమున నుపదేశించియుండు రాజయోగమును దెలిసికొని యెల్లప్పుడును జపము చేయుచు రావలయును.

"ఏతద్ధి జన్మసాఫల్యం బ్రాహ్మణస్యవిశేషతః
ప్రాప్యైతత్ కృతకృత్యోహి ద్విజోభవతి నాన్యథా."

అనెడి మనుస్మృతి (2-93) వాక్యరీతిగా, పైఁ జెప్పిన వేదాంత విచారణ. ఇంద్రియ నిగ్రహము, జ్ఞానానుష్ఠానము యీ మూడును లేనియెడల బ్రాహ్మణుఁడుగా జన్మించినను వాఁడు బ్రాహ్మణుఁడు కాఁజాలఁడు.

"అనంతకర్మ శౌచంచ జపోయజ్ఞ <u>స్త</u>థైవచ
తీర్థయాత్రాది గమనం యావత్ తత్వం నవిందతి."

అనెడి పైంగలోపనిషద్వాక్య రీతిగా, శౌచ స్నాన జప తప దాన యాగ తీర్థ యాత్రాదులు మొదలగునవి కామ్యకర్మములు, కనుక, వాటివలన జనన మరణ ములు వచ్చుచుండునేగాని మోక్షము రాఁజాలదు. జ్ఞాననిష్ఠను దెలిసికొనినవారే కామ్యకర్మానుష్ఠానములను జేయుచుందురు.

పరమాత్మనో రేకత్వజ్ఞానేని తయోర్భేద ఏవ విభగ్నన్ సా సంధ్యా.

అనెడి పరమహంసోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, జ్ఞానులకు ఈశ్వరునియందు జీవుని ఐక్యము చేయుననదే అనగా, జీవ బ్రహ్మైక్యమగు బ్రహ్మనిష్ఠయందుండుననదే సంధ్యావందన మనఁబడును.

"జ్ఞాత్వాస్వయం ప్రత్యాగాత్మానం బుద్ధి తద్ వృత్తిసాక్షిణం
సోహమిత్యేవ తద్ వృత్యా స్వాన్య దాత్మమతిం త్యజేత్."

అనెడి అధ్యాత్మోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా ఆత్మయే పరబ్రహ్మమని బోధించు చున్న 'సోహం' మంత్రధ్యానమే జ్ఞానులకు జ్ఞానగాయత్రిగా నున్నది. అట్టి జ్ఞాన గాయత్రియే అజపగాయత్రియని చెప్పఁబడును. అనగా, తనకుతానుగానే "సోహం" అను మంత్రమును, శ్వాసలోపల ప్రవేశించునపుడును, మరల బయటకు

వచ్చునపుడును జపము చేయుచుండును. అట్లు జపము చేయుచుండునదియే అజపగాయత్రియని చెప్పఁబడును.

"స్వస్వరూప విజ్ఞా నాత్ సాదికం తీర్థ ముచ్యతే తరతిశోక
మాత్మ విజ్ఞానేన తస్మాత్ జ్ఞానమేవ పరమతీర్థం."

ఏ జ్ఞానముచే, జననమరణములనెడి సముద్రమును దాటి మోక్షమనెడు గట్టును యెక్కుచున్నారో ఆ జ్ఞానమే తీర్థమని చెప్పబడునేగాని, గంగాతీర్థము జ్ఞానులకు తీర్థము కాఁజాలదు.

"అద్భిర్గా గాత్రాణి శుద్ధ్యంతి మనస్సత్యేన శుద్ధ్యతి
విద్యా తపోభ్యాం భూతాత్మాబుద్ధిః ర్జ్ఞానేన శుధ్యతి"

అనెడి మనుస్మృతి (5-109) వాక్యరీతిగా, దేహము జలమువల్లను, మనస్సు సత్యము వల్లను, జీవాత్మ నిష్కామ్య బ్రహ్మనిష్ఠవల్లను, బుద్ధి యథార్థ జ్ఞానమువల్లను, పరిశుద్ధమగును. లోకమునందున్న జనులెల్లరును, జలమువలన దేహమును శుద్ధిజేసి కొన్నను, వారియొక్క మనస్సు బుద్ధి జీవాత్మ అనునవి మాత్రము శుద్ధి కాఁజాలవు.

"యస్యవాజ్ మానసీ శుద్ధే సమ్యగ్గుప్తే చ సర్వదా
సవై సర్వమావాప్నోతి వేదాంతోపగతం ఫలం."

అనెడి నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, జ్ఞానులకు జ్ఞానతీర్థస్నానము వలన, వాక్కు మనస్సు బుద్ధి జీవాత్మ అనెడి యీ నాలుగును పరిశుద్ధములగుట వలన, వారలు లౌకికమగు జల స్నానము వలనఁగలుగు దేహశుద్ధిని ముఖ్యముగా గమనింపరు.

"సర్వేషామేవ దానానాం బ్రహ్మదానం విశిష్యతే
వార్యన్న గో మహీ వాసస్తిల కాంచన సర్పిషాం."

అనెడి మనుస్మృతి (4-233) వాక్యరీతిగా, జ్ఞానులను ఆశ్రయించిన శిష్యులకు సదా బ్రహ్మజ్ఞానమును నుపదేశించుచుండుటయే జ్ఞానదానమని చెప్పఁబడును. జలదాన అన్నదాన గోదాన భూదాన వస్త్రదాన తిల (నూవులు) దాన కన్యా దానములు మొదలగు దానములకన్నను జ్ఞానదానమే శ్రేష్ఠముగా నుండుటవలన జ్ఞానులు యెప్పుడును జ్ఞానదానమునే చేయుచు వత్తురు. కనుక,

"యజతే పురుషో యజమానః బుద్ధిం పత్నీం పరిగృహ్య దీక్షాం
సంతోషం దీంద్రియాణి యజ్ఞపాత్రాణి కర్మేంద్రియాణ్ ఉప
కరణాని సత్రే శరీరకే తత్ తత్ దేవతా ఏవతత్ ద్విజ్ఞస్తటస్థా ఏవ
యథాదేశం యజమాన మనుయజంతే." "ఓ మిత్యావమాన మ
వ్యగ్రో బ్రహ్మణ్యాగ్నౌ జ్యోతియత్ జ్ఞానయజ్ఞ స్స విజ్ఞేయ సర్వ

యజ్ఞోత్త మోత్తమః జ్ఞానదండా జ్ఞానశిఖా జ్ఞానయజ్ఞోపవీతినః శిఖా
జ్ఞానమయీా యస్య ఉపవీతంచతన్మయం బ్రహ్మణ్యం సకలం తస్య
ఇతి వేదానుశాసనమ్."

అనెడి గర్భోపనిషత్తు, శాట్యాయనీ యుపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, దేహమే యాగశాలగా నున్నది. ఈ దేహమనెడి యాగశాలయందు జ్ఞానేంద్రియములే యజ్ఞ పాత్రలుగాను, కర్మేంద్రియములే యుపకరణములుగాను, సుఖ దుఃఖములను సమముగా భావించి సంతోషించునదియే దీక్షగాను, ఆయా యింద్రియములందుండెడి దేవతలే ద్విజులుగాను, జీవుఁడే యజ్ఞముచేయునట్టి యజమానుఁడుగాను నున్నవి. కనుక, 'సోహం' అనెడి మంత్రమును జపము జేసి పరబ్రహ్మమనెడి యాగాగ్నియందు జీవస్వరూపియగు తన్ను జేర్చి, హోమము జేయుచువచ్చిన యెడల, తన జీవస్వరూపము చెడి బ్రహ్మస్వరూపముఁ డగుచున్నాఁడు. ఇట్టి జ్ఞానయజ్ఞమే సకల యజ్ఞములకన్నను శ్రేష్ఠమైనది. ఈ జ్ఞానదండము జ్ఞానశిఖ (జుట్టు) జ్ఞాన యజ్ఞోపవీతము (జ్ఞానమనెడి జందెము) ఎవనికి గలదో అతఁడే, వేదోక్తమగు బ్రాహ్మణుఁడేగాని తక్కినవారు బ్రాహ్మణులు కాఁజాలరు.

"జ్ఞానా మృతేన తృప్త యోగినో న కించిత్ కర్తవ్యమస్తి
అస్తిచేన్న స తత్వవిత్ భవతి."

యనెడి పైంగలోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, దేవామృతమును పానముజేసి తృప్తి బొందినవానికి, తక్కిన యే మధుర పదార్థములును రుచింపవు; అతఁడు మరల యెట్టి పదార్థములను కోరఁడు. జ్ఞానమనెడి అమృతమును పానముజేసి తృప్తి పొందినజ్ఞాని, సర్వ సంకల్పములను వదలినవాఁడు గనుక అతఁడు, బ్రహ్మ రుద్రేంద్రాది పదవి యొక్క సుఖములను, భూలోకభోగ సుఖములను దలంచఁడు. మరియు, అట్టి దేవ లోక, భూలోక సుఖములను అనుభవించుటకుగాను కావలసిన, యజ్ఞ యాగ దాన తపో వ్రతములను జేయఁడు. ఇట్టి జ్ఞానులు తప్ప తక్కినవారందరును, యజ్ఞ యాగ తపో దాన వ్రతములను అవశ్యముగా అనుష్ఠించుచు రావలయును.

"సత్కర్మ పరిపాకతో బహూనాం జన్మనామంతే
నృణాం మోక్షేశ్చా జాయతే తదా సద్గురు మాశ్రిత్య
చిరకాలసేవయా బంధాన్ మోక్షం కశ్చిత్ ప్రయాస్యతి."

అనెడి పైంగలోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, లోకమునందుండు వారెల్లరును అనేక జన్మజన్మములుగా ఫలాపేక్షతో, యజ్ఞ యాగ దాన తపో వ్రతములగు సత్కర్మములను జేసి దాని ఫలములను ననుభవించుటకుగాను, బుట్టుచు మరల జచ్చుచునే యుందురు. ఇట్లు, అనేక జన్మజన్మములుగా ఫలాపేక్షతో జేయుచువచ్చిన సత్కర్మము వలన, ఏదియోయొక జన్మమున, తాను జేసెడి దానధర్మము లన్నియు, ఈశ్వఁడిచ్చుచున్నాఁడనియు, అట్టి ఈశ్వరుఁడే సకలమునకు కర్త యనియు, నిశ్చల భక్తి గలుగును.

"తమేదం వేదానువచనేన వివిదిషంతి బ్రహ్మచర్యేవ తపసా
శ్రద్ధయా యజ్ఞనా నాశకేన"

యనెడి బృహదారణ్యోపనిషత్తు వాక్యము చొప్పున పైఁజెప్పిన రీతిగా, వారలకు ఈశ్వరునియందు నిశ్చలభక్తి గలుగుటవలన, మోక్షాపేక్షగలవారై తాముజేసెడి జప తప యజ్ఞ యాగాదులనెల్లను ఫలాపేక్షలేకనే ఈశ్వరార్పణముగాజేసి అందువలన భక్తి అధికమై ఆ భక్తివలన చిత్తచలనములేక తాము, ఈశ్వరుని యందు లయించియుందురు. ఇట్లు లయించిన వెనుక,

"తండులస్య యథా చర్మ తాలరస్య కాళిమానశ్యతి
క్రియయా విప్ర పురుషస్య తథా మలం"
"కుర్వన్నే వేహ కర్మాణి జిజీవిషే త్ శతం సమాః
ఏవం త్వయి నాన్యతోత్వస్తిన కర్తలిప్యతే నరే."

అనెడి మహోపనిషత్తు వాక్యరీతిగాను, ఈశావాస్యోపనిషత్తు వాక్యరీతిగాను మోక్షాపేక్షగల ముముక్షువులకు ఈశ్వరభక్తి అధికమై, ఫలాపేక్షనువదలి ఈశ్వరార్పణముగా ప్రవృత్తి మార్గమగు సత్కర్మములనే చేయుచువత్తురు. ఇట్లు జేయుచు వచ్చినయెడల చిత్తశుద్ధి గలుగును.

"ఈశ్వ రానుగ్రహా దేవ పుంసామద్వైతవాసనా."

చిత్తశుద్ధి వలన ఈశ్వరానుగ్రహముఁ గలుగును. ఈశ్వరానుగ్రహము గలుగుటవలన దేవాలయములను కట్టుటయు, పెద్దలయందు ప్రీతిగలిగి, రుద్రాక్షలను ధరించి, విభూతియనెడి పంచాక్షరమును మఱచుటకు మనస్సు లేనివాఁడై విశేషముగా పూసికొని ఆచారముతో నుండి, గురువుయొక్క యుపదేశము బొందవలయుననెడి తలంపుగలుగును. ఇట్టివారు జ్ఞానాచార్యుని ఆశ్రయించి వారి మూలముగా జ్ఞాన సాక్షాత్కారమును బొంది మోక్షమను భవింతురు. కనుక, ఈ గ్రంథమున నుపదేశించియుండు యుపదేశమే జ్ఞానా చార్యుల యొక్క యుపదేశమని తలఁచి దీనిని సాధనముజేయుచు వచ్చినచో, మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్య పదవిని తప్పక బొందవచ్చును.

"దేహోయం మానుషో జంతోః బహుకర్మైక సాధనం
సదా సత్కర్మ సేవేత దుష్కర్మ సతతం త్యజేత్."

అనెడి శ్లోకరీతిగా ఫలాపేక్షలను వదలి చేయు సత్కర్మములు ఈశ్వరప్రీతి యగును. ఈ యీశ్వర ప్రీతి వలన జ్ఞానము కలుగును. కనుక, ఫలాపేక్షను వదలి చేయుచువచ్చెడి కర్మలను, ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయుచు రావలయును.

అంధం తమః ప్రవిశంతి యే అసంభూతి ముపాపతే
తతో భూయ ఇవ తే తమో య ఉ సంభూత్యాం రతాః"

అనెడి ఈశావాస్యోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, ఫలాపేక్షలేక సత్కర్మములను ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయని వారికి, జ్ఞానము గలుగదు. ఇట్టివారు మోక్షమనెడి గట్టును గానక, జనన మరణములనెడి సముద్రమునందే మునిగి సదా దుఃఖమునే యనుభవించుచుందురు. ఇది సత్యము సత్యము. కనుక,

"అహం బ్రహ్మేతి నిశ్చిత్య అహంభావం పరిత్యజ
సర్వమేవ లయం యాతి సుప్త హస్త స్థ పుష్పవత్
సర్వవ్యాపార ముత్సృజ్య అహం బ్రహ్మేతి భావయ
అసంబ్రహ్మం న సందేహో అహం బ్రహ్మ చిదాత్మకం
సచ్చిదానందమాత్రో హమితి నిశ్చిత్య తత్ త్యజ."

అనెడి తేజోబిందూపనిషత్తువాక్యరీతిగా, నిద్రబోవువాని చేతనుండు వస్తువెట్లు జారిపోవుచున్నదో అటువలెనే అహంకార మమకారములనెల్లను నీవు తిన్నగా జారవిడచి ఈ గ్రంథమున నుపదేశించియుండు "అహం బ్రహ్మాస్మి" యనెడి "సోహం" మంత్రమును దెలిసికొని సాధనము జేయుచువచ్చితివేని, నీ యొక్క పాపకర్మములన్నియు 'సోహం' మంత్ర జపాగ్నిచే భస్మమగును. ఇట్లు అభ్యసించుచువచ్చి,

"యత్పరం విమలమమద్వయం శివం తత్ సదాహమితి మానమాశ్రయ"

(వరాహోపనిషత్)

అనెడి శ్రుతి రీతిగా, ఎల్లతలంపులను శూన్యముగాఁజేసి అనగా "సోహం" మంత్రమును గూడ మఱచి శిలా (రాతి) విగ్రహమువలె మౌననిష్ఠయందుందువుగాక.

శ్రుతి॥ **"ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరా న్ని బోధత క్షురస్య**
ధారా నిశితా దురత్యయా దుర్గం పథస్త తత్కవయో వదన్తి"

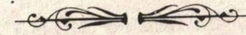
అనెడి కఠోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, అజ్ఞానమనెడి చీకటియందు నిద్రించుచున్న ఓ సహోదర సహోదరీమణులారా! లెండు లెండు. జాగ్రత పడుఁడు. నిజగురు కటాక్షమువలన ఆత్మానాత్మయనెడి వేదాంత విచారణలనుజేసి ఆత్మాను భవమును బొందుడుసుమా.

ఉ. **ధ్యానవిహీనుఁడయ్యు ననయంబు జితేంద్రియ వర్గుఁడయ్యెనా**
యానరుఁ డెన్నఁడుం జెడనియట్టి పదంబున నుండు నిశ్చల
ధ్యానసమేతుఁ డింద్రియజయం బొకయించుక లేకయున్నఁ ద
ద్ధ్యానము నిష్ఫలంబగు నతండును మూఢుఁడనం బ్రవర్తిలున్.

(మృత్యుంజయకవి.)



అవధూతలకు జాతిభేదములు లేవు



శ్రుతి॥ **అక్షరత్వాత్ వరేణ్యత్వాత్ ధూతసంసార బంధనాత్**
తత్వమస్యాది లక్ష్యత్వాత్ అవధూత ఇతీర్యతే.

అనెడి అవధూతోపనిషత్తునందు, **అ-వ-ధూ-త-** అనెడు నాలుగక్షరము లున్నవి. అందు, "అ" అనగా, నాశము లేనట్టివాఁడు. "వ" అనగా, సకల మనుష్యుల కెల్లను శ్రేష్ఠుఁడు. అనగా, బ్రహ్మచర్య గృహస్థ వానప్రస్థ సన్యాసము లనెడు నాలుగాశ్రమములం దున్నవారిలో శ్రేష్ఠుఁడు సన్యాసి. దేహమే 'నే' ననెడు అభిమానమే సంసారమని చెప్పఁబడును. అట్టి అభిమానము లేకపోవుటయే సంసారము లేకపోవుట. మరియు, ఎల్ల తలంపులను విడిచిపెట్టుటయే సంసారము లేకపోవుట. "ధూ" అనగా, అట్టి అభిమానమనెడి సంసార విషయములన్నియు, విడిచిపెట్టిన వాఁడే సన్యాసియని చెప్పఁబడును. "త" అనగా, తత్వమసియనెడి మహావాక్యరీతిగా "బ్రహ్మము" "ఆత్మ" యనెడి భేదములేక ఈ రెంటిని ఐక్యము చేయువాఁడని యర్థము. కనుక, పైఁ జెప్పిన నాలుగక్షరములయొక్క రహస్యార్థమును దెలిసిన వాఁడే **"అవధూత"** యని చెప్పఁబడును.

శ్రుతి॥ **"యో విలజ్ ఘ్యాశ్రమాన్ వర్ణానాత్ మన్యేవ స్థితః**
సదా అతివర్ణాశ్రమ యోగీ అవధూతః సకథ్యతే."

అనెడి అవధూతోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, జాతిభేదములు కులగోత్రములు, మొదలగునవి శరీరమునకే కాని, శరీరమునకు వేరుగానుండు పరబ్రహ్మము యొక్క హంసమగు ఆత్మకు, జాతిభేదములు లేవని తెలిసికొని, ఆ పరబ్రహ్మమే తానని దృఢనిశ్చయముగలవాఁడై, ఎల్లప్పుడును తానుతానై నిలిచియుండువాఁడే అవధూత యని చెప్పఁబడును.

శ్రుతి॥ **యః శరీరేంద్రియాద్యిభ్యో విహీనం సర్వసాక్షిణం**
పారమార్థికం విజ్ఞానం సుఖాత్మానం స్వయం ప్రభం
పరతత్వం విజానాతి సోతివర్ణాశ్రమీ భవేత్."

అనెడి నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా దేహము ఇంద్రియములు మొదలైన వాటికెల్లను వేరైన సాక్షిగాను, మాయలేనివాఁడుగాను, జ్ఞాన స్వరూపుఁడుగాను, ఆనంద రూపుఁడుగాను, స్వయం ప్రకాశుఁడుగాను, ప్రకాశించుచున్న

ఆత్మయే తానని తెలిసి యెల్లప్పుడును తానుతానై యుండువాఁడే అవధూతయని చెప్పఁబడును.

శ్రుతి॥ "వర్ణా శ్రమాదయో దేహే మాయయా పరికల్పితాః
నాత్మనో బోధరూపస్య మమతే సంతి సర్వదా
ఇతి యో వేద వేదాం తైః సోతివర్ణాశ్రమీ భవేత్."

అనెడి నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, గోత్రము జాతిభేదములు మాయా సంబంధముచే దేహమునకు గలిగినవేగాని, ఆత్మస్వరూపియగు నాకు జాతి భేదములు యేవియు లేవు. నే ననెడి యభిమానము గలవారికే జాతి భేదములు గలవు. గాని, దేహేంద్రియముల కెల్లను వేరుగానుండు నా కే జాతి భేదములును లేవని నిశ్చయించి తానుతానై యుండువాఁడే అవధూతయని చెప్పఁ బడును.

"యోతీత్య స్వాశ్రమాన్ వర్ణానాత్మ న్యేవ స్థితః పుమాన్
సోతివర్ణాశ్రమీ ప్రోక్తః సర్వవేదార్థ వేదిభిః"

అనెడి నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, నిద్రబోవువానిచేతనుండు వస్తువు జారి పడిపోవురీతిని, బ్రహ్మనిష్ఠయందు నిద్రపోవువానికి జాతిభేదము ఒకటియు దెలియక తన్నుదాను మఱచియుండును, ఇట్టివాఁడే అవధూతయని చెప్పఁబడును.

శ్రుతి॥ "ఆనందమంతర్ని జమాశ్రయంతం తమః పిశాచీ మవమానయంతం
అలోకయంతం జగదింద్రజాలం ఆపద్గతం మాం ప్రవిశేతసంగం
వర్ణాశ్రమాచారయుతా విమూఢాః కర్మానుసారేణ ఫలంభంతే
వర్ణాదిధర్మం హిపరిత్యజంతః స్వానంద తృప్తాః పురుషాభవంతి."

అనెడి మైత్రేయోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, చిన్ముద్రను చేతబట్టి శరీరమును సమముగా నిలిపి కూర్చుని, కండ్లనుమూసి లో జూపుగా, సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమును దర్శించుచు, ఆశా పాశలనెడి పిశాచాదులను అవమానపఱచి జగత్తు ఇంద్రజాలమని తలఁచి తనలోతాను నవ్వుచు సకల దుఃఖములను శరీరమునకు గలవేకాని, అశరీరినగు (శరీరములేని) నాకు యే దుఃఖములును లేవు. నేను సదా బ్రహ్మానందమనెడి సముద్రమునందు మునిగి నిర్భయముగా నున్నానని యుండువాఁడే అవధూత యని చెప్పఁబడును. అజ్ఞానులుగా నుండువారే, కులగోత్రములు జాతిభేదములు గలవారైయుండి దానికి కావలసిన నిత్య నైమిత్తిక కామ్యకర్మములనుజేసి, వాటి ఫలములను అనుభవించుటకుగాను మరల జన్మమెత్తుచున్నారు. జాతిభేదములను వదలి సర్వదా తన నిజస్వరూపమునందు మనస్సును లయింపఁజేసియుండువాఁడే అవధూత. బ్రహ్మజ్ఞానము ఇట్టిదని తెలిసికొనక, కౌపీనముతో నుండి తిరుగుచుండువాఁడు అవధూత కాఁజాలఁడుసుమా.



ఎట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుఁడు

శ్రుతి॥ క్రియా నాశాద్భవేత్ చింతానాశః తస్మా ద్వాసనాక్షయః
వాసనాప్రక్షయాత్ మోక్ష సా జీవన్ముక్తి రిష్యతే.
(అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

జీవుఁడు ముక్తిఁబొందఁ దలచినయెడల, తనకున్న సకల మనోవ్యాపారములను నశింపఁజేయవలయును. అట్లు మనోవ్యాపారములను నశింపఁజేసిన యెడల, యే తలంపులును గలుగఁజాలవు. అట్లు యే తలంపులును లేకున్నచో, సంచిత-ప్రారబ్ధ - ఆగామి యనెడి మూడు వాసనలయొక్క కర్మములను నశించును. ఇవి యన్నియు నశించిన వెనుక జీవుఁడు ముక్తిని బొందుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ "బ్రహ్మణ్యేవ విలీనాత్మా నిర్వికారో వినిష్క్రియః
బ్రహ్మాత్మనోః శోధితయో రేకభావావ గా(హేచ)హినీ
నిర్వికల్పా చ చిన్మాత్రవృత్తిః ప్రజ్ఞేతి కథ్యతే
సా సర్వదా భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే"
"దేహేంద్రియే ష్వహంభావ ఇదంభావ స్తదన్యకే
యస్యనో భవతః క్వాపి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే"
"న ప్రత్యగ్బ్రహ్మణో ర్భేదం కదాపి బ్రహ్మసర్గయోః
ప్రజ్ఞయాయో విజానాతి న జీవన్ముక్త ఇష్యతే."
"సాధుభిః పూజ్యమానోఽపిన్ పీడ్యమానోఽ దుర్జనైః
సమభావో భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే."
(అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

ఏ వికారము లేనివాఁడుగను, ఏ కర్మక్రియలు లేనివాఁడుగను, పరబ్రహ్మమే జీవాత్మయనియు, ఆ జీవాత్మయే పరబ్రహ్మమనియు, వేదాంత విచారణచేతను, గురువు వలనను, బ్రహ్మజ్ఞానము యిట్టిదని తెలిసికొని, సమభాగముగానుండి అన్ని తలంపులను మఱచి తానుతానై కేవల సాక్షిమాత్రుఁడై యుండువాఁడే బ్రహ్మవేత్త యనఁబడును. ఇట్టి బ్రహ్మవేత్తయే జీవన్ముక్తుఁడనఁబడును. పంచభూతములవలనఁ గలిగిన శరీరమునే నేను అని తలంచు అహంకారమే అజ్ఞానము. ఇట్టి అజ్ఞానము యెప్పుడు రహితమగుచున్నదో అప్పుడే జీవన్ముక్తుఁ

డగుచున్నాఁడు. పరబ్రహ్మమునకును, జీవాత్మకును యెట్టి కాలము నందును భేద ముండఁజాలదు. జీవాత్మయే పరమాత్మయనియు, పరమాత్మయే జీవాత్మయనియు తన జ్ఞానముచే నెవఁడు తెలిసికొనుచున్నాఁడో అట్టివాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. మఱియు, దుష్టులు తన్ను నిందించినను, లేక సత్పురుషులు తన్నుఁ బొగడినను నీ రెంటికిని దుఃఖపడకయు సంతోషింపకయు యివి యన్నియు సమరసముగాఁ దలంచువాడే జీవన్ముక్తుఁడు.

తే॥గీ॥ నిర్వికారుండు నిష్క్రియ ✤ నిరతుఁ డగుచు
తలఁపులన్నియు మఱచి తాఁ ✤ దనకుఁదాను
గాగ సాక్షియై నిలచి వి ✤ జ్ఞానుఁడగుచు
బ్రహ్మము నెఱుంగు నాతఁడే ✤ బ్రహ్మవేత్త.

కం॥ తనకుంగాని శరీరము తనదిగ భావించునట్టి-తదహంకారం
బును గలవాఁడజ్ఞాని యగును దానిని విడిచిన వెలు-గును ముక్తుండై-

తే॥గీ॥ తన్ను దుష్టుండు దూషించు - చున్నగాని
తన్ను శిష్టుండు భూషించు - చున్నగాని
సమరసమ్మున ఖేదమో - దములు లేని
యట్టి వేత్త జీవన్ముక్తుఁ - డనఁగబడును.

- ప్రతాప వేంకటేశ్వరకవి.

శ్రు॥ "పురుషస్యకర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖదుఃఖాది లక్షణచిత్త ధర్మః
క్లేశరూపత్వాత్ బంధోభవతి తన్నిరోధనం జీవన్ముక్తిః."
(ముక్తికోపనిషత్తు)

కర్తృత్వము, భోక్తృత్వము అని రెండు విధములు గలవు. అందు, కర్తృత్వమనగా అహంకారముచే "అన్ని కార్యములను నేనే చేయుచున్నాను; అన్నిటికిని నేనే యజమానునిగా నున్నా"నని అహంకారమును బొందుటయే, కర్తృత్వమనఁ బడును. ఇట్టి కర్తృత్వమును జేసి దాని ఫలముల ననుభవించుటయే భోక్తృత్వ మనఁబడును. ఇట్టి హేయమగు మనస్సే, అన్ని కార్యములను జేయుచు సుఖముకాని వస్తువుల నెల్లను సుఖమని తలఁచి మోహభ్రాంతిజెంది యెల్లప్పుడును దుఃఖమునే యనుభవించు చుండును. ఇట్టి మనస్సే. బంధమునకు కారణముగానున్నది. "నేనేదియు చేయుట లేదు. నేనేదియు ననుభవించుటలేదు. నేను యెల్లప్పుడును సాక్షి మాత్రుఁడనై వెలుగుచుండువాఁడ"నని తలఁచుచు పైఁజెప్పిన కర్తృత్వ భోక్తృత్వములనెడి యహంకారములు లేక యుండువాఁడే జీవన్ముక్తుఁ డనఁబడును.

శ్రుతి॥ "దృశ్యం నాస్తీతి బోధేన మనసా దృశ్యమార్జనం
సంపన్నంచేత్ తదుత్పన్నా పరా నిర్వాణ నిర్వృతిః."
(మహోపనిషత్తు)

కన్నులకు కనపడు వస్తువులన్నియు అసత్యములనియు, నశించిపోవునట్టివి యనియు దలఁచి కంటికి కనపడు సకల వస్తువులను, మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారము లను మఱచి, కేవల చిన్మాత్రుఁడై నిలిచియున్నవాఁడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "న మోక్షో న భసః పృష్టేన పాతాళాన్నభూ - తలాత్
సర్వాశా సంక్షయే చేతః క్షయో మోక్ష ఇతీష్యతే." (అన్నపూర్ణోపనిషత్తు)

అతల వితల సుతల రసాతల పాతాళ లోకములందుగాని, లేక ఆకాశము నందు గాని మోక్ష మనునది లేదు. మోక్షము యెట్టిదనగా, భార్యాపుత్ర ధనధాన్య వస్తు వాహనాదులయందు గల సకల ఆశలను నశింపఁజేసి యేతలంపులును లేక తన తనువును తాను మఱచియుండువాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. ఇట్టి జీవన్ముక్తి పదవికి నెప్పుడు వచ్చుచున్నాడో అప్పుడే మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ "అధ్యాత్మరతి రాశాంతః పూర్ణ పావన మానసః
ప్రాప్తా నుత్తమ విశ్రాంతిః నకించిదిహ వాంఛతి"
"సర్వాధిష్ఠాన సన్మాత్రే నిర్వికల్పే చిదాత్మని
యో జీవిత గతస్నేహ స్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే."
(అన్నపూర్ణోపనిషత్తు)

సంకల్ప వికల్పములు లేక నిశ్చేష్టితుండై, నిర్వికారుండై మనస్సును బ్రహ్మము నందు లయింపఁజేసి సమాధినిష్ఠయందుండువాఁడే బ్రహ్మనిష్ఠుడనియు, జీవన్ముక్తుడనియుఁ జెప్పఁబడును.

శ్రుతి॥ "అశేషేణ పరిత్యాగో వాసనాయా య ఉత్తమః
మోక్ష ఇత్యుచ్యతే సద్భి స్స ఏవ విమలక్రమః" (మహోపనిషత్తు)

దారేషణ పుత్రేషణ, ధనేషణములనెడి యీ మూఁడు వాసనలను నశింపఁజేసి కేవల చిన్మాత్రుఁడై నిలిచి యుండువాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. ఇట్టి స్థితికి నెప్పుడు వచ్చుచున్నాఁడో అప్పుడే మోక్షమును బొందఁగలఁడు.

శ్రుతి॥ "యే శుద్ధవాసనా భూయో న జన్మానర్థ భాగినః
జ్ఞాతజ్ఞేయాస్త ఉచ్యంతే జీవన్ముక్తా మహాధియః" (మహోపనిషత్తు)

శుద్ధవాసనయనియు, అశుద్ధవాసనయనియు రెండు విధములు గలవు. శుద్ధ వాసన యనగా, పునర్జన్మము రాకుండునటుల అపరోక్షజ్ఞాన సాక్షాత్కారమును బొంధి, తనలోనున్న సకల దుర్గుణములనుమాని చూపునకు మాత్రమే సకల బంధములలోఁ జిక్కియున్నవాఁడుగాఁ గనుపడుచు, తనలో నే బంధకములును లేక నిర్వికారుఁడై నిలిచియుండువాఁడే శుద్ధ వాసనయం దుండఁబడిన వాఁడగును. అనేక జన్మములుగా తన్నంటి వచ్చుచుండెడి కామక్రోధాదులే అశుద్ధవాసన యనఁబడును. ఈ యశుద్ధ వాసన యెట్టిదనగా మలమూత్రములకు సమానమైనదని తెలిసికొనుఁడు ఇట్టి వాసనయే లోకులకు మహా శుద్ధవాసనగా

దోఁచుచుండును. ఇట్టి శుద్ధాశుద్ధ వాసన లన్నియు నెప్పుడు నశించిపోవుచున్నవో అప్పుడే బ్రహ్మ స్వరూపుం డగుచున్నాఁడు. ఇట్టి బ్రహ్మస్వరూపస్థితికి వచ్చినవాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

శ్రుతి॥"సర్వత్ర విగతస్నేహో యస్సాక్షివ దవసిస్థితః
నిరిచ్ఛో వర్తతే కార్యే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే" (మహోపనిషత్తు)

స్నానము, సంధ్యావందనము, జపము, తపము, హోమము మొదలగు కార్యములనెల్లను వదలి దంతధావన, శౌచాదులు మొదలగు కార్యములను మఱచి, ఏకాంత స్థలమునందు కూర్చొని తన మనస్సును పరమాత్మ స్వరూపము నందు ఐక్యముఁ జేసినవాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

శ్రుతి॥ "యేనధర్మ మధర్మం చ మనోమనన మీహితం
సర్వమంతః పరిత్యక్తం స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

వేదముల వలనను, స్మృతుల వలనను, శాస్త్రముల వలనను, ధర్మముల వలనను, అధర్మముల వలనను తనకు యెట్టి ప్రయోజనమును లేదని తనలోతాను దలఁచి మఱియు, ఆ తలంపులను మఱచి తదేక నిష్ఠాపరుండై యుండి సర్వదా బ్రహ్మానందములోఁ జొక్కియుండువాఁడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "యావతీ దృశ్యకలనా సకలేయం విలోక్యతే
సాయేన సుష్ఠుం సంత్యక్తా సజీవన్ముక్త ఉచ్యతే" (మహోపనిషత్తు)

తనకుఁదానై తన్మయుండగుచు నెల్లప్పుడును ఆత్మధ్యానమునే చేయుచు, జగమునందలి యాశను విడనాడి అనేక విధములగు రూపములతోను, నామముల తోను కనిపించునట్టి యీ జగత్తు మిధ్యయనియు, నశాశ్వతమనియుఁ దలఁచి సమాధి నిష్ఠ యందుండువాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

శ్రుతి॥ కట్వాన్లు లవణం తిక్త మమృష్టం మృష్ట మేవచ
సమమేవ చ యోభుంక్తే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

ఎవఁడు, యెల్లప్పుడును ఆత్మానుసంధానపరుఁడై యుండి భగవదను గ్రహము వలన సంప్రాప్తమైన వగరు చేదు, తీపు పులుపు, ఉప్పు, కారములను షడ్రుచులతో నున్న అన్నమునుగాని, లేక మరి యే విధమైన రుచులులేనట్టి అన్నమును గాని సమత్వముగాఁ దలఁచి భుజించుచుండునో యతండే జీవన్ముక్తుఁడు.

శ్రుతి॥ "జరామరణ మాపచ్చ రాజ్యం దారిద్ర్యమేవచ
రమ్యమిత్యేవ యోభుం క్తే స జీవన్ముక్త ఉ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

ఆత్మస్వరూపియగు నాకు దేహ సంబంధములైన లేమిడి, సంపద, భోగము, ప్రభుత్వము, కష్టము, వృద్ధత్వము, చావు మొదలగునవి అంటజాలవని తలచి, ఇందు ఏది సంభవించినను భయముజెందక ధైర్యముతో నుండువాడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ సర్వేచ్ఛా స్సకలాశ్శంకా స్సర్వేహా స్సర్వనిశ్చయాః
ధ్యాయేన పరిత్యక్తాస జీవన్ముక్త ఉచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

ఎవడు ఎల్లప్పుడును ఆత్మానుసంధానము జేయుచుండువాడై లోకవాసన శాస్త్రవాసన, దేహ వాసన యనెడి మూడు వాసనలను వదలి సకల విషయేచ్ఛలను, తనకు గల అనుమానములను, యీ జగత్తు సంబంధమై అన్ని విషయములను, వేదాంత సిద్ధాంత శాస్త్రములనెల్లను వదలి నిష్టాగరిష్టుండుగ నుండునో యతండే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "శాంత సంసారకలనః కలఁవానపి నిష్కళః
యస్స చిత్తోపి నిశ్చత్త స్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

ఎవడు పరిశుద్ధ మనస్కుడై యుండి సంసారలంపటలో జిక్కకయుండి, చూచువారలకు మాత్రము సంసార లంపటలో జిక్కినవానివలె నటించుచు, జీవన్ముక్త పదవిని సిద్ధిపొందియున్నను సిద్ధిపొందని వానివలె ప్రవర్తించుచుండు వాడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "జాగ్రత్యేవ సుషుప్తిస్థః కురుకర్మాణి వై ద్విజ
అంతస్సర్వ పరిత్యాగీ బహిఃకురు యధాగతమ్" (అన్నపూర్ణోపనిషత్తు)

తన హృదయములో కామక్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సార్యములు లేని వాడై యున్నను లోకులకు మాత్రము కామక్రోధాదు లుండువాడుగ గనుపించును. దేనియందును ఇచ్ఛలేక సకల కార్యములను జేయుచు జాగ్రతావస్థయందు సుషుప్తావస్థను బొందియుండువాడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "దేహేంద్రియే ష్వహంభావ ఇదంభావ స్తదన్యకే
యస్యనో భవతః క్వాపి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే"(అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

ఆత్మయే నేననియు, నేనే ఆత్మయనియు దలచి దేహము, ఇంద్రియములు, నేననెడి అహంకార మమకారములను వదలి బ్రహ్మనిష్ఠాపరుండై యుండువాడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "రాగద్వేష భయాదీనా మనురూపం చరన్నపి
యోంతర్వ్యోమ వదత్యచ్ఛ స్సజీవన్ముక్త ఉచ్యతే" (మహోపనిషత్తు)

ఏ పురుషుడు, ఆకారరహితమైయుండు పరబ్రహ్మమునందు గలసి తాను తానై తన్మయముగా నుండునో నాతండే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "అహంకారమయీం త్యక్త్వా వాసనా లీలయైవ యః
తిష్టతి ద్వేయసంత్యాగీ జీవన్ముక్త ఉచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

విగ్రహారాధన మొదలగు పూజలను వదలి అహంకార రూపమైన సకల మలిన వాసనలను వదలి బ్రహ్మజ్ఞాని త్యాగశీలుడై పరమాత్మ ధ్యానముతో గూడు కొనియుండు మహానుభావుఁడే జీవన్ముక్తుడు.

శ్రుతి॥ "యస్య నేచ్ఛా తథానిచ్ఛా జ్ఞస్యకర్మణి తిష్టత:
నతస్య లిప్యతే ప్రజ్ఞా పద్మపత్ర మివాంబుధిః॥ (మహోపనిషత్తు)

తామరాకునందలి జలబిందువు తామరాకును నంటక ముత్యమువలె తామరాకు మీఁద నిలిచియుండునటుల నుండి, ఇస్టానిష్టములు లేక ఆయా కాలములందు ఏది తటస్థించునో ఆయా కార్యములను జేయుచు ఆయా విషయముల యందు గలుగు సుఖదుఃఖములు శరీరమునకేగాని తనకు లేవని తలఁచి అటునిటు కదలని దీపమువలె నిలచియుండు మహాత్ముఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

శ్రుతి॥ జ్ఞానామృత తృప్త యోగినో నకించిత్
కర్తవ్యమస్తి తదస్తి చేన్నసతత్త్వ విద్భవతి (పైంగలోపనిషత్తు)

జ్ఞానామృతమును పానముజేసిన మహానుభావునికి యే కాలమునందును ఆకలి, దప్పి మొదలగునవియు లేకుండుటవలన యెవరిని యే పదార్థములను ఆశ్రయింపక, నాకుఁ గలిగెడి అన్ని కార్యములును పూర్వకర్మను ననుసరించి అయ్యవి జరుగు చున్నవేగాని ఆత్మస్వరూపుఁడనగు నేనేమియుఁ జేయుటలేదని దృఢ నిశ్చయము కలిగి తానున్నచోటుననే యుండి సదా బ్రహ్మానంద నిద్రను జెందుచుండెడి మహాత్ముండే జీవన్ముక్తుఁడు.

శ్రుతి॥ ప్రారబ్ధకర్మ పర్యంత మహి నిర్మోకవత్ వ్యవహరతి
చంద్రవచ్చరతే దేహీ సముక్త శ్చానికేతనః." (పైంగలోపనిషత్తు)

జ్ఞానియొక్క ప్రారబ్ధకర్మము నశించునంతవఱకును శరీరము నెత్తుచునే యుండవలెను. ప్రారబ్ధము నశించిన పిదప, పుట్టుట, చచ్చుట మొదలైనవి యుండఁ జాలవు. జ్ఞానాగ్ని వలన సంచితకర్మములను భస్మముజేసినవెనుక, కోసిన పైరు మరల యెట్లు మొలకెత్తదో అట్లే వానికర్మము నశించిన వెనుక మరల తల్లి గర్భమునఁ బుట్టబోఁడు. సంసారమునందుండు జ్ఞాని యెట్లుండు ననగా, బురదలోనున్న కుమ్మర పురుగు బురదను అంటకయుండునట్లు జ్ఞాని సంసారము నందున్నను, ఆ సంసారపు బంధకములను నంటక, మనస్సు, ఇంద్రియములు మొదలగువాటిని వశపఱచుకొని సకల జనులకు మిత్రుఁడై యతి దయాళుత్వముగలవాఁడై యెవరు యేది చెప్పినను దానికి ఓర్పు గలవాఁడై, కోపతాపములు భయము మొదలైనవి లేనివాఁడై, తనకు అప్పుడప్పుడు లభించు చుండు పదార్థములనే భుజించుచు, దూషణ భూషణ తిరస్కారములను సమముగాఁ దలంచుచు సదా బ్రహ్మానుసంధానము జేయుచుండువాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

"సర్వలోక స్తుతిపాత్ర స్సర్వదేశ సంచారశీలః
పరమాత్మగగనే భిందుం నిక్షిప్య శుద్ధాద్వైతాజాడ్య
సహజామనస్క యోగనిద్రా ఖండానంద
పదానువృత్యా స జీవన్ముక్తోభవతి" (మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

సర్వలోకులచే స్తుతింపఁబడిన జ్ఞాని, యీ పరబ్రహ్మమే నేనని తలఁచి సర్వదేశ సంచారపరుఁడై యథేచ్ఛ నిర్భయుఁడై యుండి, సదా బ్రహ్మమునందే బుద్ధి నిలిపి, తన కన్యమైనది యేదియు లేదనియు సర్వము తాననియు దలఁచి బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమునుజెంది యెల్లప్పుడు అఖండానంద వృత్తితో నుండును. ఇట్లుండవాఁడే జీవన్ముక్తుఁడు.

"తీర్థేశ్వపచగృహే వా తనుం విహాయయాతి
కైవల్యం ప్రాణానవకీర్య స యాతికైవల్యం." (పైంగలోపనిషత్తు)

జ్ఞానియొక్క ప్రారబ్ధకర్మము నశించినవెనుక అతఁడు, కాశీ రామేశ్వరము మొదలగు స్థలములం దైనను, పుణ్య తీర్థములుండు చోటుననైనను, లేక పంచముని (మాలవాని) పంచ యందైనను నుండి ప్రాణమును వదలినచో నాతనికి దోషము లేదు. బ్రహ్మజ్ఞానికి, బ్రాహ్మణుని గృహమనియు లేక చండాలుని గృహమనియు భేదము లేక యుండును. కనుక, ఆతఁడు యెచ్చట ప్రాణము వదలినను ముక్తుఁడే యగుచున్నాఁడు.

"యత్రయత్రమృతో జ్ఞానీ యేనవా కేన మృత్యువా యథా సర్వ
గతం వ్యోమం తత్ర తత్రలయం గతః ఘటాకాశ మివాత్మానం
విలయం వేత్తి తత్త్వతః స గచ్ఛతి నిరాలంబం జ్ఞానాలోకం
సమంతతః." (పైంగలోపనిషత్తు)

జ్ఞాని, తెలివిగలవాడై యున్నను, తెలివిలేనివాఁడై యున్నను, వ్యాధితో నున్నను, వ్యాధిలేకయున్నను, నీతఁడు బ్రాహ్మణాగ్రహారమునందుగాని లేక మాలవాడయందుగాని ప్రాణమును వదలినయెడల నాతనికి దోషములేదు. ఈతఁడు తానే బ్రహ్మమని దెలిసికొన్నందున నీతఁడు. సకల రోగములును సకలదుఃఖములును కులగోత్రములును జాతినీతులును శరీరమునకేగాని తనకులేవని ఆనందించుచున్నాఁడు. గాన తాను ప్రాణమును వదలిన వెంటనే, భాండములోనుండు ఆకాశము, భాండము పగిలినవెంటనే భాండాకాశము మహాకాశములో నెట్లు గలిసిపోవుచున్నదో అట్లే జ్ఞాని, శరీరమును వదలినవెంటనే యా శరీరములోనున్న ఆత్మ పరబ్రహ్మమునందు గలసి ఆయాత్మయు, పరమాత్మయును నేకమైపోవును. ఇట్లుగాక జీవులకు, భార్యాపుత్ర, ధనధాన్యాదుల యందును, నితర విషయములయందును, ఆశయుంచినచో నీ యాశలే జన్మమునకు బీజముగానుండి మరల జన్మమునకు బీజముగానుండి మరల జన్మమును గలుగఁజేయుచున్నవి. మానవులు, భార్యాపుత్రులును సకల భోగములను కావలయు నని తలంచుటయేగాక, మోక్షముకూడ కావలయునని తలంతురు. కాని, అదియెట్లు సిద్ధించును. "మోక్ష"మను పదమును 'విడుదల' యని యర్థము, విడుదల యనగా, సకల ఆశలను, కోరికలను విడువవలయును. అట్లు విడుచుటయే మోక్షమనఁబడును. ఈ విషయము యిదివరలోను జెప్పి యున్నాము.

ఈ యాశలన్నియు పురుషుని, ననేక కోటానుకోటి జన్మజన్మములుగా వెంబడించుచునే వచ్చుచున్నవి. ఇట్లు వచ్చుచుండెడి యాశలు నింక నెత్తఁబోవు జన్మములో వృద్ధియగుచు వచ్చునేగాని యెంతమాత్రమున తగ్గఁజాలవు. ఈ యాశ లన్నియు నెప్పుడు వదలుననిన, ప్రాణాయామమును జేసినయెడల క్రమేణ వదలుచు వచ్చుచుండును. ఇట్లు చెప్పుటకు కారణమేమనగా, మొట్టమొదట ఈ గ్రంథకర్తయు నందరివలెనే ఆశాపాశలతో నుండినవారు, ఇట్లుండునపుడు ప్రాణాయామమును జేయుచు రానురాను ఈ గ్రంథకర్తకుండిన ఆశలన్నియు క్రమక్రమేణ తగ్గుచువచ్చి నందున నీ యనుభవమునుబట్టి ప్రాణాయామాభ్యాసము వలన, అన్ని ఆశలును తగ్గునని మీకు నిచ్చట జెప్పవలసి వచ్చెనుసుమా! ఈ యనుభవము నీ గ్రంథకర్త చరిత్రమును జూచి తెలిసికొనుఁడు. మీరు ప్రాణాయామము జేయుచువచ్చితిరేని ముందు జెప్పిన విషయములన్నియు, మీ స్వానుభవములోఁ గనుఁగొనవచ్చును.

"దగ్ధస్య దహనం నాస్తి పక్వస్య పచనం యథా
జ్ఞానాగ్ని దగ్ధదేహస్య న చ శ్రాద్ధం న చ క్రియా." (పైంగలోపనిషత్తు)

దేహమే తాననెడి భ్రమను, తానే బ్రహ్మమనెడి జ్ఞానాగ్నివలన బ్రహ్మజ్ఞాని నశింపఁజేయుచున్నాఁడు. కనుక, నాతనికి జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ శరీరుఁడని నామము గలిగెను. ఎట్లనగా, అగ్నిలోవేసి కాల్చిబూడిదయైన వెనుక, మరల నా వస్తువులను కాల్చుటలేదు. అటువలెనే, దేహమే తానని తలంచుచుండిన భ్రాంతిని, జ్ఞానాగ్ని వలన దగ్ధము చేసిన జ్ఞాని తన శరీరమును వదలిన వెనుక నాతని శరీరమును మరల కాల్చకూడదు. తిలోదక పిండ తర్పణాదులను, శ్రాద్ధాది క్రియలను నాతనికి చేయకూడదు. అతని శరీరమును భూమిలో పాతి సమాధి క్రియలను చేయ వలయును.

తత్రకో మోహః కశ్శోకః ఏకత్వమనుపశ్యతః తరతి శోకమాత్మ
విత్ భిద్యతే హృదయ గ్రంథిశ్ఛిద్యంతే సర్వసంశయాః క్షీయంతే
చాస్యకర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే పరావరే." (కఠోపనిషత్తు)

తనకంటెను వేరుపదార్థమున్నదని తలంపక సర్వము తానేయని తలఁచి, యెల్లప్పుడును తనలో దన్నుఁజూచుచు నెప్పుడును శోకమోహాదులు లేకయుండు నాతఁడు. జననమరణములనెడి దుఃఖసముద్రమును దాటి నిత్యానందములోనే మునిగియుండును. ఇట్లుండు మహాత్మునికి, సకల సంశయములును, సకల కర్మములును నశించి బ్రహ్మ స్వరూపములో ఐక్యమగు పదవి సిద్ధించును.

"నకర్తానైవభోక్తాచ న చ భోజయితా తథా." (వరాహపనిషత్తు)

"నేను కేవల సాక్షిమాత్రుఁడనుగా నుండుటవలన యే కార్యములను జేయుటేదు. ఆయా యింద్రియములు చేయు పనులను నే ననుభవించుటలేదు.

ఆయా యింద్రియములు చేయుచుండెడి పనికి నేను కర్తనుగాను, అవి చేయుచుండెడి కార్యముల కంతటికిని నేను సాక్షిమాత్రుఁడనై యుండి చూచుచున్నాను" అని తెలిసికొన్న మహనీయులు తన తనువును మఱచి బాలోన్మత్త పిశాచాదులవలె బ్రహ్మానందమనెడి సముద్రములోనే నోలలాడు చుందురు. అనగా, మునిగి యుందురు.

"యః సమస్తార్థ జాలేషు వ్యవహార్య అపిశీతలః
పరార్థేష్వివ పూర్ణాత్మ స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే" (వరాహోపనిషత్తు)

జగత్తు స్వప్నమువలె మిధ్యయని తలఁచి దేనియందును భ్రాంతిలేక యుండి లోకులు, తమ స్వంత కార్యములను జేయునపుడు మిక్కిలి పట్టుదలతోఁ జేయుదురు. ఇతరుల కార్యములయందు అంత పట్టుదల లేక చేయుదురు. అటువలెనే, జీవన్ముక్తుఁడు తన స్వంత కార్యములను చేయునపుడు ఆ కార్యములయం దెట్టి పట్టుదలయు లేక చేయును. ఇట్లు చేయువాడు జీవన్ముక్తుఁడే, జ్ఞానియని చెప్పఁబడును.

"జీవన్ముక్త పదం త్యక్త్వా స్వదేహే కాలసాత్కృతే
విశత్యదేహ ముక్తత్వం పవనో స్పందతామివ
అశబ్ద మస్పర్శ మరూప మవ్యయం తథారసం
నిత్య మగంధవచ్చ యత్ అనాద్యనంతం మహతః
పరం ధ్రువం తదేవ శిష్యత్యమలం నిరామయం."
(పైంగలోపనిషత్తు)

ఇఁకముందు నీ గ్రంథకర్త పటములోని చేతివ్రేళ్ళలోఁ జూపఁబోయెడు చిన్ముద్రయందు, స్థూలసూక్ష్మ కారణములనెడి మూఁడు శరీరములయొక్క రహస్యార్థములను విశదముగా దెలిసికొనవచ్చును. కావున, ప్రారబ్ధ కర్మమును అనగా, తా నీ జన్మమున ననుభవించుచుండెడి కర్మము జ్ఞానికి నశించిన వెంటనే, ముందు జెప్పిన స్థూల సూక్ష్మ కారణములనెడి మూఁడు శరీరములును నశించి, మరల దేహము కలుగనట్టి విదేహముక్తినిఁ బొందుచున్నాఁడు.

"తస్మాత్ భావాభావౌ పరిత్యజ్య పరమాత్మ ధ్యానేన ముక్తోభవతి."
(మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

ఒక వస్తువును దలఁచుట, మరల దలఁచిన వస్తువును మఱచుట; యీ రెండు వస్తువులను మఱచి యెల్లప్పుడును తానుతానై నిలిచియుండువాఁడే ముక్తుఁడు. అనగా, మోక్షమనెడి గృహమును జేరినవాఁడని యర్థము.

"ద్వేపదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతి చ
మమేతి బధ్యతే జంతుః నిర్మమేతి విముచ్యతే." (పైంగలోపనిషత్తు)

బంధములకును, మమకారములకును కారణమెద్దియనగా, 'ఇది నాకు కావలయును' 'ఇదినాది' యనెడి రెండు భావములే బంధములకును, మమకారములకును కారణమై యున్నవి. ఈ బంధ, మమకారము లెప్పుడు లేకపోవుచున్నవో అప్పుడే మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు.

'అహం బ్రహ్మేతి నియతం మోక్ష హేతు ర్మహాత్మనామ్." (పైంగలోపనిషత్తు)

ఏ చింతలును లేక ఆత్మస్వరూపుఁడుగా నిలిచియుండు బ్రహ్మవేత్త. 'నేనే ఆ పరబ్రహ్మము, ఆ పరబ్రహ్మమే నేను' అని జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్య భావమును పొందియుండుటయే, మోక్షముగాని మరి యెద్దియు మోక్షము కానేరదు.

ఈ గ్రంథమును చదువు పాఠకులందరును ముందు జెప్పిన జీవన్ముక్తి రహస్యార్థములను దెలిసికొని మోక్షము పొందుటకు జాలియున్నను, పూర్వకవి ప్రణీత గ్రంథమున నుండు కొన్ని పద్యములకు క్రిందఁ బొందుపఱచియున్నాము.

సీ॥ పుత్రమిత్ర కళత్ర ✦ మైత్రివర్తిల్లు వ
శిష్ఠ సంయమి బ్రహ్మ ✦ నిష్ఠ వినమె
కర్మఠుఁ డయి రాజ ✦ ధర్మ మూని చరించు
జనకుని విజ్ఞాని ✦ చర్య వినమె
వాణిజ్య వృత్తిజీ ✦ వనుఁడైన యల తులా
ధారుని పూర్ణబో ✦ ధంబు వినమె
కటికి గాయకముచేఁ ✦ గాలంబుఁ గడపు ధ
ర్మవ్యాధు విజ్ఞాన ✦ మహిమ వినమె

గీ॥ వారి ప్రారబ్ధముల నుండ ✦ వలసి జ్ఞాను
లెట్టి వ్యవహారముల నున్న ✦ నేమి కొదవ?
జ్ఞానవైరాగ్య నిశ్చలా ✦ న దపూర్ణు
లయినవారు జీవన్ముక్తు ✦ లగుట నిజము.

క॥ ఇది నగర మిది యరణ్యం
బిది సౌఖ్యం బిది యసౌఖ్య ✦ మీతఁడు పురుషుం
డిది సతి యని తోఁపద యె
య్యది చూచిన బ్రహ్మమయము ✦ యారూఢునకున్.

గీ॥ సంగములు సర్వమును గలిగి - సంగి కాఁడు
భోగములు సర్వమును జెంది - భోక్తగాఁడు
కార్యములు సర్వమును జేసి - కర్తగాఁడు
విగత సంకల్పుఁడగు బ్రహ్మ - వేత్త యధిప!

గీ॥ ఇచ్ఛలేని యోగి - కింద్రియంబుల కర్మ
వశతచే స్వభావ - వర్తనముల
మెలఁగుచున్న నేమి - యిలఁ బుణ్యపాపంబు
లంట వతఁడ కర్త - యగుటఁజేసి.

గీ॥ నిర్విషయచిత్తుఁడగు బ్రహ్మ - నిష్ఠునకును
దనుసుఖంబులు ప్రారబ్ధ - మున ఘటించు
నంతియే కాని యవి నావి - నంటకుండు
గమల పత్రాగ్రమున జల - కణిక వోలె.

ఉ॥ చేయఁడు సత్క్రియ ల్బయలఁ - జేసినయట్లు సుఖించు లోపలన్
జేయును గార్యము ల్బయలఁ - జేయనియట్లు సుఖించు లోపలం
జేయఁడు కృత్యమందు మఱి - చేసె నకృత్య మటంచు నెంచరా
దేయెడ బ్రహ్మవిద్య తుద - కెక్కిన యట్టి మహానుభావునిన్.

చ॥ అమితములై ఘటించు విష- యానుభవంబుల భోగి యయ్యు ను
త్తముఁ డగు యోగి బ్రహ్మమయ - తన్ మది రంజిలుచుండు గీత నృ
త్యములను దాళమానవశుఁ-డయ్యు శిరస్థిత పూర్ణకుంభమున్
సమధికయుక్తి నిల్పికొన - జాలిన నాట్యధురీణు కైవడిన్.

శా॥ ప్రారబ్ధంబగు మేననే యనుభవం - బౌచుండఁ దత్సాక్షివై
యారూఢస్థితి సర్వమున్ మఱచి స - ర్వావస్థలం జి త్సుధా
ధారాపానసుఖా ప్తి సర్వగత శు - ద్ధ బ్రహ్మ మే నంచు శం
కారాహిత్యము మానుమీ యదియు మో - క్ష ప్రాప్తి భూవల్లభా!

సీ॥ ఆసక్తిలేక య - త్నా యత్నత ఘటించు
ననిషిద్ధ సుఖముల ననుభవింపు
ప్రారబ్ధవశత నా - పత్సంపదల వచ్చు
వగపు నుబ్బును మదిఁ - దగులనీకు
కర్తవుగాక లౌ - క్యములు శాస్త్రీయంబు
లైనట్టి యుచితకా - ర్యములు సేయు
మాత్మ నిశ్శంకత - నద్వైతివై తేలి
కృత్రి మద్వైతతఁ - గ్రీడ సలుపు

గీ॥ పాదము నజ్ఞానమున నది - వోవఁ బోవు
నఖిల సంసారమును మిధ్య - యని యెఱుంగు
సచ్చిదానంద మిది యవ - స్థాత్రయైక
సాక్షి వీ వౌటఁ దెలియుము - మోక్ష మిదియ. - క. అబ్బయా మాత్యకవి.

✣ ✣ ✣

వాసనాత్రయము

"దృఢభావనయా త్యక్తపూర్వాపర విచారణం
యదాదానం పదార్ధస్య వాసనా సా పరికీర్తితా." *(ముక్తికోపనిషత్తు)*

ప్రపంచ సృష్టికాలమున పరమేశ్వరుఁడు సకల జీవరాశులను సృష్టిచేసి యున్నాఁడు. జీవులు ఆనాఁడు మొదలు నేఁటి వఱకును లెక్కకు మిక్కుటమగు జన్మములనెత్తి మాయా సంసారములోఁ దగులుకొని దరిని గానలేక ప్రతిజన్మము నందును పుణ్యపాపములనెడి రెండు కర్మలను జేయుచు వచ్చుటవలన ఆ కర్మ ఫలములను ననుభవించుటకుగాను మరల మరల జన్మమెత్తుచు, మాయకు లోనై యున్నారు. ఇట్టి సంసార మనెడి మాయా సముద్రములోఁబడి పూర్వాపర మార్గములను దెలిసికొనలేక సంసార విషయభోగముల ననుభవించుచు మరణ కాలమున సహితము వాటినే స్మరించుచు ప్రాణమును వదలుచున్నారు. అందువలన దాని ఫలములను అనుభవించుటకుగాను మరల మరల జన్మమెత్తుచున్నారు. ఇదియే పూర్వవాసన యని చెప్పఁబడును. ఈ వాసనలు నశించునంతవఱకును మోక్షమును పొందఁజాలరు. ఈ వాసనలు నశించుటకు మార్గమేమనగా,

"జన్మాంతర శతాభ్యస్తా మిధ్యా సంసారవాసనా
సా చిరాభ్యాస యోగేన వినా నక్షీయతే క్వచిత్."*(ముక్తికోపనిషత్తు)*

బహు జన్మజన్మములుగా నభ్యాసపడియున్న మిధ్యయనెడి మాయా సంసార వాసన, చిరకాల యోగాభ్యాసము వలన తప్ప మరి యే విధమగు సాధనలచేతగాని కొంచమైనను నశింపదు. కావున, మోక్షాభిలాషుఁడగు ప్రతి మానవుఁడును యోగాభ్యాసమునే యభ్యసించవలయును. లేనిచో సంసారవాసన నశింపదు. ఈ సంసార వాసననశించకున్న యెడల మరల మరల జన్మమెత్తవలసి వచ్చుచుండును. అయితే, కొందరు మహనీయులు యోగాభ్యాసము లేకయే ముక్తిని గాంచలేదా యని శంక కలుగవచ్చును. కాని, అందుకు సమాదానము చెప్పెదము వినుఁడు. ఇట్టివారలు మిక్కిలి అరుదుగా నుందురు. వారు, పూర్వజన్మమునందే యోగసిద్ధిని వడసిన వారలు గనుక, నందువలన వారల కీజన్మమున యోగాభ్యాసము వలన పనిలేకయే దానిపై మెట్టగు జ్ఞానసంపత్తునకు అర్హులైయుండి దాని ననుష్ఠించి

జ్ఞానసిద్ధులై ముక్తిని బొందుచున్నారు. సామాన్యులకిట్లు సంభవింపదు. కనుక, వాసనలలో మూఁడు విధములు గలవు. అవి యెవ్వియనగా,

"లోకవాసనయాజంతో శ్శాస్త్రవాసనయాపిచ
దేహవాసనయాజ్ఞానం యధావన్నైవ జాయతే." *(ముక్తికోపనిషత్తు)*

అనగా,లోకవాసన, శాస్త్రవాసన, దేహవాసన యని మూఁడు విధములు గలవు. అందు,

1. తానొనర్చు మంచి పనులను లోకులు గని తన్ను మెచ్చుకొనవలయునని యెంచుకొనుటయే లోకవాసన యనఁబడును.

2. నేనే శాస్త్రవేత్తననియు నాకన్నను నెవ్వరు అధికులు లేరనియు గర్వమును వహించి యితరులతో మతవైషమ్యముబూని వాదము చేయుచుండుటయే శాస్త్రవాసన యనఁబడును.

మతవైషమ్యమనగా, వైష్ణవులు, విష్ణువు అధికుఁడనియు, శైవులు, శివుఁడు అధికుడనియు యిట్లు ఒకరికొకరు వివాదపడుచుందురు. ఇట్టి శివవిష్ణువులను గురించి ఉపనిషత్తులు క్రింది విధముగాఁ జెప్పుచున్నవి.

**"రామఏవ పరంబ్రహ్మ" "శివఏవ స్వయం సాక్షాదయం బ్రహ్మ"
"యోహ వైనృసింహో దేవో భగవాన్ యశ్చబ్రహ్మ యశ్చవిష్ణుః
యశ్చమహేశ్వరః" యోహవై రుద్రస్స భగవాన్ యశ్చబ్రహ్మ
"యశ్చవిష్ణుః యశ్చమహేశ్వరః" "శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే శివశ్చ హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః**

రామరహస్యోపనిషత్తు, మహోపనిషత్తు, నృసింహతాపిన్యుపనిషత్తు, అధర్వశిఖోపనిషత్తు, తైత్తిరీయోపనిషత్తు, స్కందోపనిషత్తు ఇత్యాది ఉపనిషత్తుల ప్రమాణము చొప్పున, శివునికిని, విష్ణువునకును భేదము లేదు. వీరిరువురును పరబ్రహ్మ స్వరూపులేను. ఈ ఒక్క పరబ్రహ్మ స్వరూపమే, ఆయా సమయములయందు శివుఁడుగాను, విష్ణువుగాను అవతారము లెత్తుచున్నాఁడు, శివునియొక్క హృదయకమలమునం దున్నవాఁడే, విష్ణువుయొక్క హృదయకమలమునం దున్నాఁడు. విష్ణువు యొక్క హృదయకమలమునం దున్నవాఁడే శివునియొక్క హృదయకమలమునందున్నాఁడు. కనుక, శివుఁడనియు విష్ణువనియు భేదమెంచరాదు. ఈ విషయమై నాచన సోమనకవి యిట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.

**సీ॥ నీయంద జనియించె - నీ యంద నిఖిలంబు
నడగె నీ వాదిమ - ధ్యాంతమగుట
నేన నీ వన నీవ - నేనన వర్తింతు
మిరువుర శబ్దార్థ - మేకరీతి**

నీ నామములు నాకు - నా నామములు నీకు
నీకుఁ జేసిన పూజ - నాకుఁబూజ
నిన్ను నొల్లనివార - నన్ను నొల్లనివార
లెచట నీయునికి నా - కచట నునికి

గీ॥ చెల్లినది చెల్లుచున్నది - చెల్లనున్న
యది సమస్తంబు నీవ నీ - కనభిగమ్య
మేదియును లేదు వేదంబు - లెఱుఁగనవియు
నీవ నా నమస్కారంబు - నిన్నుఁ జేరు.

సర్వమును నీయందే యుత్పత్తియై నీయందే లయమగుచున్నవి. నీవు, ఆది మధ్యాంతరహితుఁడవు. నేననగా, నీవే. నీవనగా నేనే; మన యిరువురకును నెట్టి భేదములును లేవు. నీ నామములే, నా నామములు. నా నామములే, నీ నామములు, నీకు చేయు పూజయే, నాకు చేయు పూజ. నీ విరోధులే నా విరోధులు, నీ వెచ్చట నుందువో నేనును నచ్చటనే యుందును. గతించినదియు, జరుగుచున్నదియు, రానున్నదియు నగు సమస్తమును నీవే. నీవు చొరని ప్రదేశములు లేవు. వేదములు నిన్నే తెలిసికొనుచున్నవి. ఇట్టి నీకు నేను సమర్పించు నమస్కారము చేరునుగాక! యని పై కనుపఱచిన కవియొక్క తాత్పర్యము.

లోకమునందు రామనామస్మరణ విశేషముగ ప్రతివారును చేయుదురు. అట్టి రామనామమున కర్థము యేమనగా, "రమతీతి రామః" అనగా జ్ఞానుల యొక్క హృదయములను రమింపఁజేయువాఁడు. అని ఉపనిషత్తులు చెప్పుచున్నవి. మరియు,

"ఆద్యోరా తత్పదార్థస్స్యాత్ మకార స్త్వం పదార్థ వాన్
తయో స్సంయోజన మసీత్యర్థే తత్త్వవిదోవిదుః"
(రామరహస్యోపనిషత్తు)

'రా' అనగా, 'తత్' పదార్థము, 'మ' అనగా 'త్వం' పదార్థము. ఈ రెంటి యొక్క కూడికయే 'తత్త్వమసి'యగుచున్నది. 'తత్' అనగా, పరమాత్మ 'త్వం' అనగా జీవాత్మ. ఈ పరమాత్మ, జీవాత్మల సంపుటియే 'రామ' యనఁబడును. ఇతఁడే అన్ని జీవులయందును సాక్షియై యుండుటవలన నితనిని ఆత్మా రాముడఁని చెప్పఁబడును. ఇది, జ్ఞానకాండముయొక్క అర్థము. కర్మకాండార్థమే మనగా; రాముఁడు దశకంఠుని (రావణుని) సంహరించి సీతను చేకొనెఁనని చెప్పుచున్నది. దీని రహస్యార్థ మేమనగా, ఆత్మయే రాముఁడు, మనస్సే సీత. ఇదివరలో నీ గ్రంథమున జెప్పియుండు కామక్రోధాదులనెడి దశగుణములే దశకంఠ రావణుఁడు ఈ కామక్రోధాది దశగుణములను జయించి మనస్సు అనెడి సీతను, ఆత్మారాముని యందుఁ జేర్చుటయే రామాయణముయొక్క అంతరార్థమని తెలిసికొనుడుసుమా!

సీ॥ సంసారదావాగ్ని - సంతప్తులకు సుధా
స్తోమవర్ష నియుక్తి ✦ రామభక్తి
తాపత్రయామయ ✦ తాపపీడితులకు
రమ్యభేషజయుక్తి ✦ రామభక్తి
పంచమహాపాప ✦ పటలసర్పములకు
రచితగారుడశక్తి ✦ రామభక్తి
భవవిపద్వారాశి ✦ పాపభీతులకును
ప్రబలతరయుక్తి ✦ రామభక్తి

గీ॥ ప్రేమబోధితగురుసూక్తి ✦ రామభక్తి
కామితాత్మజనాసక్తి ✦ రామభక్తి
శ్రీమద్గురుసంపదనురక్తి ✦ రామభక్తి
సామరస్యోదితవిముక్తి ✦ రామభక్తి. కా.పె. సోమయాజి

పై పద్యముయొక్క తాత్పర్యము : - శ్రీరామభక్తి, సంసారమను దావాగ్ని చేత దహింపబడుచున్నవారలకు అమృతవర్షమువంటిదై యున్నది. శ్రీరామభక్తి, తాపత్రయములనెడి తాపముచే పీడింపఁబడువారలకు దివ్యమైన యౌషధము వంటిది. శ్రీరామభక్తి పంచమహాపాప సమూహములనెడి సర్పములకు గరుత్మంతుని వంటిది. శ్రీరామభక్తి, భవమనెడి విపదంబుధినిఁబడి భీతినొందువారికి శ్రేష్ఠమగు నావవంటిది. శ్రీరామభక్తి, ప్రేమగల గురువులయొక్క వాక్యములవంటిది. శ్రీరామ భక్తి, కోరికలను కోరువారికి ప్రసాదించునట్టిది. శ్రీరామభక్తి, లక్ష్మీ ప్రదమైనట్టి గొప్ప సంపదవంటిది. శ్రీరామభక్తి, శ్రేష్ఠమైన ముక్తి ప్రసాదించునట్టిది. కనుక, రాముని నెల్లప్పుడును స్మరించుచుండవలయునని పెద్దలు నిర్ణయించి యున్నారు. అట్లు నిర్ణయించుటకు కారణమేమనగా "పుంఖాను పుంఖవిషయే క్షణతత్వ రూపిణాం" ప్రపంచమునందు గల మానవులయొక్క మనస్సు క్షణమాత్రము కూడా నిలువక యెల్లప్పుడును యేదో యొక కార్యమునందే పఱువిడుచుండును. అట్టి మనస్సును, రామధ్యానమునందు నిలిపినచో నేకార్యమునందును బ్రవేశింపక ఒక్క రామధ్యానమునే జపముచేయుచుండును. అట్లు జపమును చేయు చుండ నపుడు మనస్సు, యేకాగ్రతతో నిలిచియుండును. అట్లు యేకాగ్రచిత్తమై నిలిచిన వెనుక తానే బ్రహ్మమగును. కనుక రామమంత్రమును జపము చేయవలయునని పెద్దలు నిర్ణయించియున్నారు. మనోనాశనమునకుగాను ననేక యుపదేశములను నీ గ్రంథమునందు విపులముగా వ్రాయఁబడియున్నవి. మరియు,

రమంతే యోగినోనంతే నిత్యానందే చిదాత్మని
ఇతిరామపదే నాసౌ పరం బ్రహ్మాభిధీయతే
చిన్మయస్యా ద్వితీయస్యనిష్కళస్యా శరీరణః."
(రామతాపిన్యుపనిషత్తు)

నిత్యానందమైనదియు, చిత్ స్వరూపమైనదియునగు నా స్వస్వరూపమును యోగులు, వారి ఆత్మ స్వరూపముగా దెలిసికొని, యెల్లప్పుడును వారి యంత రంగములందు నన్ను రమించునట్లు చేయుటవలన నాకు రాముఁడని నామ మేర్పడెను. వేదశిఖలయందు, పేర్కొనఁబడిన నా స్వస్వరూపమును విచారణజేసి దెలిసికొనినయెడల మోక్షప్రాప్తి లభించును. కనుక, వేదశిఖలను (వేదాంతములను) దెలిసికొనవలయును.

ఒక్క పరమాత్మయే, భారతీయులకు శివకేశవస్వరూపముగాను మహ్మదీ యులకు అల్లా యను రూపముగాను, క్రైస్తవులకు యేసునాధుఁడుగాను, అవతారము నెత్తి చూపుచున్నాఁడు. కావున, ఏ మనుష్యుఁడు ఏ రూపముగా భగవంతునిఁ దలఁచి తదేక ధ్యాననిష్ఠాపరుఁడై యుండునో, అట్టివానికి ఆయా రూపముగానే వచ్చి దర్శనమొసంగుచున్నాఁడు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయము - 4, శ్లో-11.

యే యథామాం ప్రపద్యన్తేతాం స్తథైవ భజామ్యహమ్
మమ వర్త్మాను వర్తన్తే మనుష్యాః పార్థ సర్వశః.

కృష్ణుఁడు : - అర్జునా! మానవులు నా నిజస్వరూపమును నెఱుంగఁజాలరు. నేను ఆయా కాలములయందు యెత్తుచుండెడి ఆయా యవతార స్వరూపమే నా నిజస్వరూపమని తలంతురు. కాని, నేను నిరాకారుండనని వారలు దెలిసికొనలేక రామ, కృష్ణా ద్యవతారములే నా నిజస్వరూపములని తలఁచి యేయే ఫలములను వారు గోరుచున్నారో ఆయా ఫలములను వారలకు నే నిచ్చు చుందును. ఇదియునుగాక, మరికొందరు క్షుద్రదేవతలే నా నిజస్వరూపములని తలఁచి నన్ను ఆరాధింతురు. అట్టి వారలకును గూడ ఆ రూపముగనుండి వారు కోరునట్టి ఫలములను నిచ్చుచుందును. పరలోకమునందును, ఈ లోకము నందును బ్రహ్మ మొదలు పిపీలికము వఱకును గల సర్వచరాచర వస్తువులన్నియు నా స్వరూపములేను. అనగా, వాటియన్నిటి యందును నేనే నిండియున్నాను. కావున, అవియన్నియు నా స్వరూపములేను. "సర్వదేవ సమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి" అనునట్లు, వారువారు యేయే రూపములతో నన్నుఁ దలఁచి పూజచేయు చున్నారో ఆ పూజలన్నియు నన్నే చేరుచున్నవి. ఇట్లు నన్ను ఆరాధించుటవలన వారుల కోరిన ఫలములను వారలకు నేనే యిచ్చుచున్నాను.

శ్రుతి॥ "తస్మాత్సాకార మనిత్యం నిత్యం నిరాకారమితి."

(మహానారాయణోపనిషత్తు)

విగ్రహరూపముగనుండు నా స్వరూపములు శాశ్వతముగ నుండునవికావు. ఇవి ప్రళయకాలములో నశించిపోవునట్టివి. రూపములేక బట్టబయలై యుండునదే నా నిజస్వరూపము. ప్రళయకాలమునందు పొంగు సముద్రజలమంతయు బయలుగా

నుండు నా స్వరూపములోనే ఐక్యమగుచున్నది. కనుక, నిరాకారముగా నుండు నదియే సత్యమైన నా నిజస్వరూపము అనగా, బయలురూపముగా నుండునదే నా నిజస్వరూపమని భావము.

శ్రుతి॥ "యత్ర నాన్య త్పశ్యతి నాన్యచ్ఛృణోతి నాన్యద్విజానాతి సభూమా"
"అథయ త్రాన్య త్పశ్యత్యన్య చ్ఛృణోతి అన్య ద్విజానాతి తదల్పం"
"యోవై భూమా తదమృతమథ యదల్పం తన్మర్త్యం"
"సంపూర్ణ మన్యత్ న్యూన మన్యత్ స్థానం."

అనెడి, ఛాందోగ్యోపనిషత్తు, బృహదారణ్య కోపనిషద్వాక్యానుసారముగా, నిరాకారమైన నా నిజస్వరూపము ఖండముగాక, అంతటను నిండియుండు నదియును నశింపనిదియునునై యున్నది. విగ్రహరూపముగా నుండునట్టి నా స్వరూపము కొద్ది కాలములోనే నాశమైపోవునట్టిది.

"యోవై భూమా తత్సుఖం నాల్పే సుఖమస్తి భూమైవ సుఖం
భూమాత్వేన విజిజ్ఞాసితవ్యః ఇతి" *(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు)*

మోక్షమును గోరువాఁడు, విగ్రహారాధనలను చేయక నా నిజస్వరూపమగు పరమాత్మ స్వరూపమును దలఁచి వాని మనస్సును నాయం దైక్యముజేసి వాఁడే నేనుగను, నేనే వాఁడుగను యేకమైపోవలయును. ఇట్లు యేకమైపోవుటయే వేదముల యొక్క రహస్యార్థము.

"యస్యవాఙ్మనసీ శుద్ధే సమ్యగ్గుప్తే చ సర్వదా
స వై సర్వమవాప్నోతి వేదాంతోప గతం ఫలం." *(నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు)*

ఎవనియొక్క యింద్రియములు వాని యిష్టానుసారముగా పోక నిలిచి, మాట్లాడుట, తలంచుట, మొదలైనవియు నుడిగి, మనస్సు బయటి వ్యాపారములో పోక మౌనమై నిలిచి యెవనికి యుండునో, వాఁడే వేదాంతమునందుఁ జెప్పఁబడిన ఆత్మానుభవము గలవాఁడని యెఱుంగవలయును.

ఇట్టి మహా రహస్యమగు పరమాత్మ స్వరూపమును దెలిసికొనలేక, శివమతస్థులును, వైష్ణవ మతస్థులును నొకరితో నొకరు వాదించుకొని తల బుఱ్ఱలను బగులగొట్టుకొనుచున్నారు. ఇట్టివారే, యుపనిషత్తుల యొక్క రహస్యార్థములను నెఱుంగని మూఢులగుచున్నారు.

దేహము శుష్కింపకయు, తలవెంట్రుకలు తెల్లబడకయు, యెట్టి వ్యాధులును రాకయు నుండవలయునని తలఁచి కొండమూలికలతో నౌషధములను జేసి సేవించి శరీరమును స్థిరముగా నిలుపుకొనవలయుననెడి కోరికయే, దేహవాసన యనఁబడును. ఇట్టి దేహవాసన లున్నంతవఱకును ఆత్మజ్ఞానమును బొందఁ జాలఁడు. ఈ మూఁడు వాసనలును జ్ఞానులకు మాత్రమే నశించును గాని తక్కినవారలకు నశింపవు.

"నానాయోని శతంగత్వా శేతేఽసౌవాసనావశాత్." (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

పై జెప్పిన మూఁడు వాసనలచేతనే, వారి వారి కర్మానుసారముగా నేయే యోనియందు బుట్టవలయునో ఆయా యోనులయందు బుట్టుచున్నారు.

శ్రుతి॥ "వాసనాంసం పరిత్యజ్య మోక్షార్థిత్వ మపిత్యజ
అంతశ్శాంతః సమస్తే హోభవ చిన్మాత్ర వాసనః
తామప్యథ పరిత్యజ్య మనోబుద్ధి సమన్వితాం
శేషస్థిర సమాధానో మయిత్వం భవమారుతే
అశబ్దమస్పర్శం ఆరూపమవ్యయ మిత్యాది." (ముక్తికోపనిషత్తు)

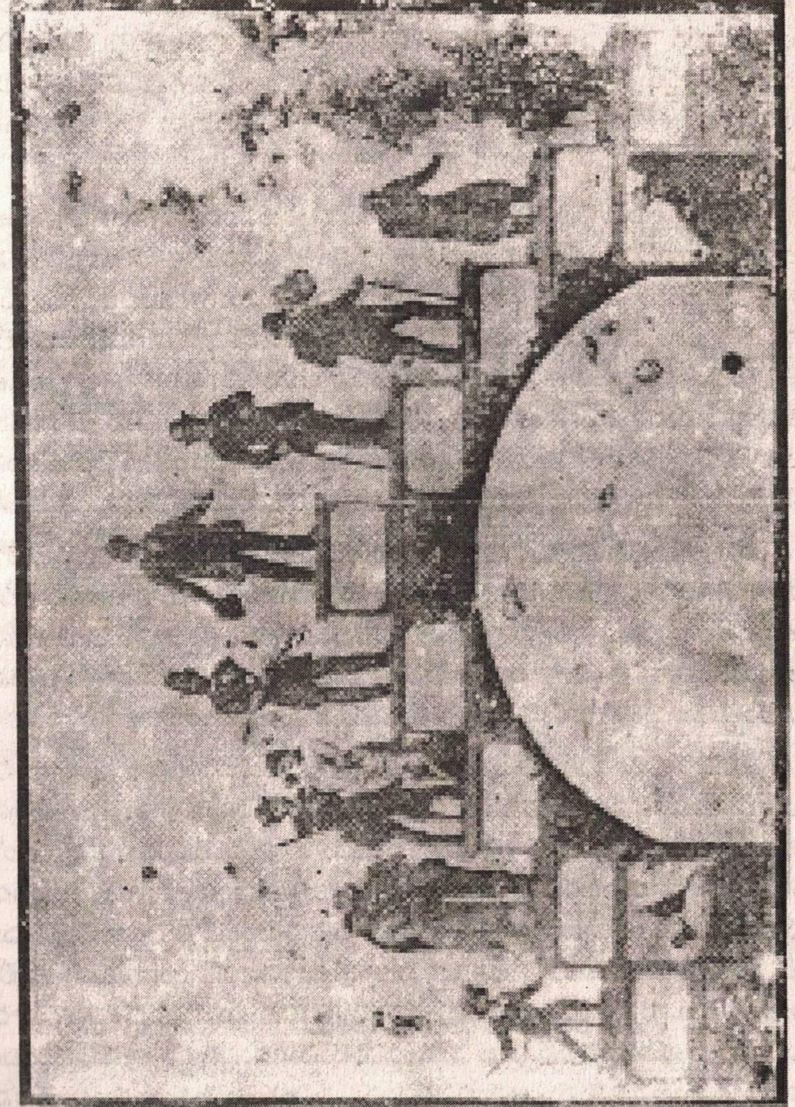
వాసనలును, మోక్షార్థిత్వమును పరిత్యజించి, శాంతచిత్తుఁడై యుండి, ప్రపంచము అస్థిరమైనదనియు, పరమాత్మయే స్థిరమైనదనియు, దెలిసికొని పరమాత్మ ధ్యానమును యెల్లప్పుడును చేయుచు, మనోబుద్ధి వ్యాపారములు యేవియును లేకుండఁ జేసి తదుపరి.

"హృదయం నిర్మలంకృత్వా చింతయిత్వాప్యనామయం
అహమేవపరం సర్వమితి పశ్యేత్పరం సుఖం." (పైంగలోపనిషత్తు)

హృదయమును నిర్మలముగా నుండునట్లు జేసికొని, నేనే ఆ పరబ్రహ్మ మనియు, ఆ పరబ్రహ్మమే నేననియుఁ దలఁచి యా పరబ్రహ్మమునే జపించుచు వచ్చిన యెడల వాసనాత్రయము యందుండి విడువఁబడి పరమ సుఖమును పొందఁ గలఁడు. ఇట్లు, వాసనాత్రయములను విడువకున్నచో మరల తల్లి గర్భమునఁ బుట్టి ఆయా కాలములయందు శరీరములు మారుచు కడపట వార్థక్య దశను పొంది మృతి నొందవలసి వచ్చును. ఇట్లు, శరీరము ఆయా కాలములయందు మారుచు వచ్చుదానిని శ్రీభగవద్గీత అధ్యాయం 2, శ్లో - 13, దృష్టాంతము జెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ దేహినోఽస్మిన్ యథాదేహే కౌమారం యౌవనం జరా
తథా దేహాంతర ప్రాప్తి ర్ధీర స్తత్ర న ముహ్యతి.

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! మొట్టమొదట తల్లి గర్భమునందుండి. శిశువుగా జన్మించినవెనుక, కొంతకాలము వఱకును యేమియు నెఱుఁగక శుద్ధ బ్రహ్మ స్వరూపముగా నుండును. ఇట్లుండి కొన్ని నెలలు జరిగిన వెనుక కొంత వృద్ధియై దోకులాడుచుండి, మరికొంత పెరిగిన వెనుక తిన్నగా నడువ నారంభిం చును. ఇట్లు కొన్ని నెలలు పెరిగిన వెనుక వాని యీడు బాలురను గూడి ఆటలాడు చుండును. ఇట్లు కొంత కాలము బాల్యదశ జరిగినె వెనుక యౌవనదశను పొంది కామాంధుడై స్త్రీ, చందన, పుష్ప, తాంబూలాదులయందు ప్రీతిగలవాఁడై యుండి సకల భోగములను ననుభవించుచుండును. ఇట్లు, కొంత కాలము గడచిన వెనుక కౌమారదశ ప్రాప్తించును. ఈ దశయందు పుత్రసంతానాదులను గాంచి వారలపై



నాలుగు చక్రములుగల తోపుడు బండిలో పరుండి ముందు శిశువుయొక్క శరీరము ఎన్ని విధములుగా మారుదానిని చూపుట.

ప్రేమతో నుండును. ఇట్లు కొన్ని దినములు జరిగిన వెనుక వార్ధక్యదశ (ముసలి తనము) సంప్రాప్తించును. ఈ దశయందు శరీర పటుత్వము తగ్గి కన్నులు గానరాకయు, చెవులు వినఁబడకయు నుండి దేహము యొక్క చర్మమంతయు ముడతలుపడి తల వణుకుబుట్టి, నడచుటకు శక్తిలేక యూతకఱ్ఱ నొకదానిని చేతబట్టి తొట్రిలుచు నడుచుచున్నాఁడు గదా! అట్లుగుటకు కారణమేమి? శరీరము యిన్ని విధములుగా మారుచుండుటకుగాను, ఒక శిశువును దృష్టాంతముగా కనుపఱిచెదము.

అయ్యా! యిదిగో వెనుక పేజీలో నుండు పటమునందు నాలుగు చక్రములు గల చిన్న బండిలోఁ బరుఁడియుండు శిశువును జూడుఁడు. ఈ శిశువు పాలును త్రాగి వృద్ధియైన పిమ్మట, అన్నమును క్రమక్రమముగా భుజించుచు పది సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చిన వెనుక, నీ బాలుఁడు యే వ్యసనమును లేక మిక్కిలి సుఖముగా నాటలాడుచుండును. నాలుగు చక్రములు గల బండిలో శిశువుగా బరుండియున్న బాలుఁడు తన పదియవ సంవత్సరమున, యే వ్యసనమును లేక మిక్కిలి సంతోషముగ నుండి యినుప చక్రమును బెత్తముతో గొట్టిదొలిలించు కొని పోవుచున్నాఁడు. దానిని యెదురుగానుండు పటమునందు జూడుఁడు.

ఈ బాలునికి నిరువది సంవత్సరములు వయస్సు వచ్చిన వెంటనే యౌవనము గలిగి, ఆ దశకు తగినట్లు గుణములును మారి మునుపు ఆడుచుండిన ఆటలయందు విరక్తి గలిగి, వాని యౌవనము అనునది స్త్రీమీఁద మోహమును కలుగఁజేయును. ఆ మోహమును దీర్చుకొనుటకుగాను, వివాహమాడి ఆమెను కౌగిలించి ముద్దుబెట్టి వాని మోహమును దీర్చుకొను చున్నాఁడు.

దీనినిగూడ రెండవ పటమునందు జూడుఁడు. ఇట్లు, మోహాంధకారమున మునిగి యుండి, ముప్పది సంవత్సరములలో పుత్రులను గన్న వెనుక భార్యపైమునుపున్న మోహము క్రమేణ తగ్గి, పుత్రులపై మిక్కిలి ప్రేమగలవాఁడై యుండును. పుత్రులపై ప్రేమగలవాఁడై యుండునది మూఁడవ పటమునందు చూడుఁడు. ఇట్లుండు నపుడు, వయస్సు నలుబది సంవత్సరములు వచ్చిన వెంటనే కుటుంబవిషయములలో మిక్కిలి వ్యాకులము గలవాఁడై దారాపుత్రులను పోషించుటకును శక్తిలేక దుఃఖించుచు వచ్చుసమయమున తన పుత్రులకు యౌవనదశవచ్చి వారు సంపాదించు ధనమువలన సుఖ మనుభవించుచుండునపుడు తాను, నలుబది సంవత్సరములవఱకును అనుభవించుచు వచ్చిన సుఖదుఃఖముల నెల్లను యేబదియవ వయస్సున యోచనచేయుచున్నాఁడు. దానిని పటముయొక్క మధ్యన చూడుఁడు.

ఇట్లు యోచించుచుండగా, అఱువది సంవత్సరములు ప్రారంభించిన వెంటనే శరీరముయొక్క బలముతగ్గి అది మొదలు చేతనొక ఊతకఱ్ఱను బట్ట

నారంభించును. అఱువది మొదలు తొంబది వయస్సువఱకును అప్పుడప్పుడు శరీరము మారుచు చేత నెట్లు ఊతకఱ్ఱనుబట్టి నడచుచున్నాఁడో దానినిఁగూడ పటమునందుఁజూచి కనుఁగొనుఁడు. పటమునందు జూపినరీతిగా శరీరము ఇన్ని విధములుగామారి, నూరు సంవత్సరములు లయిన వెంటనే నడుచుటకు శక్తిలేక శిరస్సు వంగబడి యుండిన చోటుననే యుంటున్నాఁడు. ఇదియును, పటము యొక్క కడపట కుర్చీయందు కూర్చుండువానినిఁ జూడుఁడు.

నాలుగు చక్రములు గల బండిలోఁ బరుండియున్న శిశువుయొక్క శరీరము యిన్ని విధములుగామారి, కడపట శిరస్సు వంగబడి మరణమునకు సిద్ధముగా నున్నాఁడు. కనుక, నీ విషయము ప్రతిమనుష్యుఁడును ముఖ్యముగా గమనించి మరుజన్మమునకు కావలసిన మంచి కార్యములనే చేయుచు రావలయును. అనగా, యెట్టి పాపకార్యములను చేయక పుణ్య కార్యములనే చేయుచు రావలయునని యభిప్రాయము.

అర్జునుఁడు :- ఓ స్వామి! మీరు చెప్పినది వాస్తవమేను. కాని, అయితే శరీరము యిన్ని విధములుగా మారుట మనుష్యులకు మాత్రమే కాదు. ప్రతి జీవ జంతువునకును నీ విధముగానే మారుట సహజ ధర్మముగాఁ గనఁబడుచున్నది.

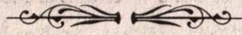
కృష్ణుఁడు :- సత్యమే. దేహము ఇన్ని విధములుగా మారుచు వచ్చుటవలన దీనికి దేహధర్మమని చెప్పుదురు. కాని, యిట్టి మార్పులు ఆత్మకులేవు. కనుక, యెవడేని మృతినొందినయెడల దేహధర్మ మాయెనని వాడుకగా చెప్పుదురు. మరియు, నీ యాత్మకు బాల్య, యౌవన, కౌమార, వార్ధక్యము లనెడి చతుర్విధావస్థలు లేక యెల్లప్పుడును ఒకే విధముగాయుంటున్నాఁడు. కనుక, నీవు భీష్మాదుల యొక్క శరీరములను గురించి దుఃఖపడ నక్కరలేదు. ఎందుకనగా,

నేఁడు యుద్ధములోఁ జచ్చి మరల రేపు నిద్రనుండి లేచినవానివలెఁ బుట్టఁ బోవుచున్నారు. కావున నట్టి శరీరమును గురించి నీవుగాని, మరి యెవరుగాని దుఃఖింపరాదు. జ్ఞానియైనవాఁడు నీవలె నిట్లు దుఃఖింపఁడు. కనుక, యుద్ధము చేయుము.

ఇట్టి బంధకములోఁ దగులుకొని అల్లాడుచుండు విషయమును గురించి శ్రుతి ప్రమాణములో బంధమోక్షములుగా క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.



బంధమోక్షములనగా నెట్టివి?



"అనాద్యవిద్యా వాసనయా జ్ఞాతోఽహమితి సంకల్పో బంధః పితృ మాతృ సహోదర దారాపత్య గృహారామక్షేత్ర మమతా సంసారావరణ సంకల్పో బంధః; కర్తృత్వాద్యహంకార సంకల్పో బంధః; అణిమాద్యష్టైశ్వర్య ఆశాసిద్ధ సంకల్పో బంధః; దేవ మనుష్యాది ఉపాసనా కామసంకల్పో బంధః; యమాది అష్టాంగ యోగాభ్యాసాది సంకల్పో బంధః; వర్ణాశ్రమ ధర్మ కర్మ సంకల్పో బంధః; ఆజ్ఞాభయ సంశయాత్మ గుణసంకల్పో బంధః; యజ్ఞవ్రత తపోదాన విధివిధానజ్ఞాన సంభవో బంధః; కేవల మోక్షాపేక్షా సంకల్పో బంధః; సంకల్ప మాత్ర సంభవో బంధః;"

"ఆత్మానాత్మనోః దేహాదీన్ స్వేత్యస్యాత్మత్వే నాభిమన్యతే సోభిమానః ఆత్మనో బంధః తన్నివృత్తి ర్మోక్షః."

"నిత్యానిత్య వస్తు విచారాదనిత్య సంసారసుఖదుఃఖ విషయసమస్త క్షేత్రమమతాది బంధక్షయో మోక్షః." (నిరాలంబోపనిషత్తు)

అన్ని శరీరములయందును సాక్షియై నిలిచియుండు ఆత్మయే తానని తెలిసికొనక, తల్లిదండ్రులు, భార్యాపుత్రులు, సహోదరులు, ధనధాన్య వస్తు వాహనాదులు మొదలైనవియు తనవని తలఁచి, మోసపోవుటయే బంధము. ఏదియు లేక యుండు ఆత్మకు "నాది" యనెడి అహంకార మమకారములు కలిగియుండుటయే గాక, నా గృహమునకు నేనే యజమానుఁడుగ నుండి నా భార్యా పుత్రులను, బంధు జనులను నేనే పోషించు చున్నాననెడి అహంకారమును పొందుటయే బంధము; జనన మరణములు లేని పరిశుద్ధాత్మయే తానని తెలిసి కొనక తనకు జననమరణములు గలవని తలఁచి భయపడి, అడవి మూలికలను భుజించి కాయసిద్ధిని బొంది మరణము లేక యుండవలయు ననెడి సంకల్పమే బంధము; సత్యజ్ఞానానంద పరబ్రహ్మమే తానని యెఱుఁగక, అనాదిగా వచ్చుచుండెడి మాయతో గూడివున్న జీవుడే తానను సంకల్పమే బంధము. ఏ నామ రూపములును, కులగోత్రములును లేని పరమాత్మయే తానని యెఱుంగక వర్ణాశ్రమములును. కులగోత్రము లును తనకు గలవనెడి సంకల్పమే బంధము; అన్నిటికిని ఆధారముగా నుండు పరబ్రహ్మమే తానని తెలిసికొనక తనకన్నను వేరుగా, హరిహరాదులున్నారని తలఁచి వారలను ధ్యానించి తమకిష్టమైన కోరికలను ఆ దేవతల ద్వారా

పొంద వలయుననెడి సంకల్పమే బంధము; ఏ భయములేక నిర్భయుఁడై యుండు తనకు భయమును, సంశయమును గలవనెడి సంకల్పమే బంధము; నిత్యుఁడును, నిర్వికారుఁడును, కేవలాద్వితీయుఁడునుగా నుండు పరబ్రహ్మమే తానని తెలిసికొని సకల ప్రపంచ వ్యాపారములను మఱచి తాను సాక్షి మాత్రుఁడై యుండి ఆనందింపక, తనకంటెను వేఱుగా మరియొక బ్రహ్మమున్నదని తలఁచి అష్టాంగ యోగములను జేసి భూమధ్య దృష్టిని నిలిపి, పంచముద్రలను అనుష్ఠించి దాని వలనఁగలుగు, దశవిధనాదములు, చిత్కళలు, ఆ చిత్కళలోని మండలములు మొదలగువాటిని జూచుచు, అవియే బ్రహ్మమను సంకల్పమే బంధము; దేహమునకును, ఇంద్రియమునకును వేఱుగానుండు పరబ్రహ్మమే తానని తెలిసికొనక దేహేంద్రియములు గల జీవుఁడే తాననితలఁచి, మోక్షముఁ బొందవలయుననెడి సంకల్పమే బంధము; తాను కర్మ శూన్యుఁడైన పరబ్రహ్మమని తెలిసికొనక, జప తప వ్రత యజ్ఞ యాగాదులను కర్మకాండ రీతిగాఁ దప్పక చేయుచుండ వలయుననెడి సంకల్పమే బంధము; మాయతో గూడియున్న ఆత్మ, తనదికాని దేహేంద్రియములను తనవిగా భావించు చున్నది.

కొన్ని దినములలో నశించిపోవునట్టి, భార్యా పుత్ర పుత్రిక గృహ ధనధాన్య వస్తు వాహనాదులమీఁద నుండు ఆశలన్నిఁటిని వదలి సుఖదుఃఖములు శరీరమునకే గాని ఆత్మ స్వరూపుండనగు నాకు లేవని బ్రహ్మజ్ఞానమువలనఁ దెలిసికొని, ఆత్మ స్వరూపియగు నేనే బ్రహ్మమని తలఁచి అన్ని తలంపులను మఱచి యెల్లప్పుడును బ్రహ్మానందమునఁ జిక్కియుండుటయే మోక్షము.

"యత్తుచంచలతా హీనం తన్మనోమృత ముచ్యతే
తదేవచ తప శ్శాస్త్ర సిద్ధాంతే మోక్ష, ఉచ్యతే" (మహోపనిషత్తు)

మనస్సు యొక్క అన్ని వ్యాపారములును ఉడిగి తాను తానై బ్రహ్మమునందేకీభవించి యుండుటయే మోక్షమనియు, తపస్సనియు సకల శాస్త్రములయందును జెప్పఁబడియున్నవి.

"తస్మాత్ భావాభావౌ పరిత్యజ్య పరమాత్మ ధ్యానేన ముక్తోభవతి.
(మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

అన్ని తలంపులను, మఱపులను శూన్యముగాఁజేసి యెల్లప్పుడును ఆకాశము వలె బయలుగా నుండుటయే మోక్షమనఁబడును.

"ద్వేపదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతి చ
మమేతి బధ్యతే జంతుః నిర్మమేతి విముచ్యతే" (మహోపనిషత్తు)

"ఏదో యొక పనికిరాని వస్తువును జూచి యిది నాదేను, ఇది నాకు కావలయునని యిచ్ఛపడుటయే మమకారము. ఎచ్చటను పరిపూర్ణముగా నిండియుండు పరబ్రహ్మమే నేనుగా నున్నందున, నాకేదియును నవసరములేదు అనెడి తలంపే

మమకారము లేకయుండుట. ఇట్టి మమకారముండుటయే బంధమన(బడును. ఈ మమకారములు లేకపోవుటయే మోక్షమన(బడును.

"కృశోహం దుఃఖబద్ధోహం హస్తపాదాది మానహం
ఇతి భావానురూపేణ వ్యవహారేణ బధ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

"నేను ననేక జన్మజన్మములుగా కర్మమనెడి బంధము వలన కట్టు(బడి యున్నాను. నేను హస్తపాదా ద్యవయములను గలిగియున్నాను. సంసారమనెడి (త్రాటిచే బంధింప(బడి యున్నాను. నేను చావుపుట్టుకలు గలవా(డనుగానున్నాను" అనెడి దురభిమానము వలన ఆత్మయై తాను తనకు సంబంధములేని (ప్రతిదానిని తనదిగా నెంచుచు విచారపడు చున్నా(డు. కావున, శరీరము, యిం(ద్రియ ములు నేనని తల(చు దురభిమానమే బంధమన(బడును. ఈ యభిమానమును త్యజించుటయే మోక్షమన(బడును.

"నాహం మాంసం నచాస్థీని దేహాదన్యః పరోన్మ్యహం
ఇతి నిశ్చితవానంతః క్షీణావిద్యో విముచ్యతే"
"నాహం దుఃఖీ నమేదేహో బంధః కోస్యాత్మని స్థితః
ఇతి భావానురూపేణ వ్యవహారేణ ముచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

"అస్థి మాంసాదుల వలన నేర్పడిన యీ దేహము నేనుకాదు. దానివలన నాకు సంబంధ మేదియును లేదు. నేను దేహమునకు వేఱుగా నున్నాను." అనెడి నిశ్చితబుద్ధి యేర్పడినంతనే అజ్ఞానము నశించును. అట్టి అజ్ఞానము నశించుటయే మోక్షమన(బడును. మరియు, నేను దుఃఖమును పొందుటలేదు. దేహసంబంధమగు బంధముచే నేను కట్టుబడి యుండలేదు. నాకు కర్మమనునదిలేదు. నేను నిర్గుణ నిరాకార పర(బహ్మముగా నున్నాను. నేను నిత్యు(డను మాయకు లో(బడని వా(డను అనునట్టి భావానురూపము కలుగుటయే మోక్షము.

"ద్వేపదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతిచ
మమేతి బధ్యతే జంతు ర్నిర్మమేతి విముచ్యతే." (మహోపనిషత్తు)

భార్యాపు(త్రాదులను, గృహక్షే (త్రారామాదులును నావియనియు, శరీరమే నేననియు, దేహేం(ద్రియాదుల వలన నొనర్ప(బడు పనులన్నియు నేనొర్చుచున్నా ననియు దలంచుటయే బంధము. అట్టి తలంపులు లేకుండుటయే మోక్షము.

సీ॥ బయల సంరంభి లో-పల నసంరంభియై
కార్యతం(త్రంబులు-గడపెనేని
సఫల (ప్రయత్నంబు - విఫల (ప్రయత్నంబు
దనకు(దుల్యంబుగా(- దల(చెనేని
ననివార్యమై గర్మ-మున వచ్చు సుఖము వ
ర్తించినయట్లు భో-గించెనేని
సౌఖ్యంబు దుఃఖంబు - సం(ప్రాప్తమైనచో
నుబ్బు(స్రుక్కులు లేక - యుండెనేని

గీ॥ జీవపరమేశ్వరైక్య స - చ్చిత్సుఖాను
భూతి నిస్సంశయాత్ము(డై - పొలిచెనేని
నత(డు (ప్రారబ్ధమున వ్యవ - హారియైన
ముక్తి సా(మ్రాజ్య పట్టాభి - షిక్తు(డగును. - క. అబ్బయామాత్యకవి

"గవా మనేకవర్ణానాం క్షీరసా, ప్యేకవర్ణతా
క్షీరవత్‌దృశ్యతే జ్ఞానం లింగినస్తు గవాంయధా."

ఎఱుపు తెలుపు నలుపు కపిల వర్ణములనెడి చతుర్విధ రూపములను గలిగి యుండెడి గోవులయొక్క రూపములు మా(త్రము వేఱువేఱుగానున్నను, వాటియందుండి పితుకు పాలు మా(త్రము ఒకే తెలుపు వర్ణముగా నుండును. అట్లే, (స్త్రీ పురుషులయొక్క బుద్ధులును ననేక విధములుగా నుండును. ఇట్టివారు సద్గురుని నా(శ్రయించి వారిచే ఉపదేశమును పొంది, దానిని మనన నిధిధ్యానములు జేయుచు వచ్చినచో వారలకు(గల యనేకవిధ బుద్ధులన్నియు నశించి యెట్టి భేదములును లేక యెచ్చటను జ్ఞానస్వరూపమైన పర(బహ్మ మొక్కటే వ్యాపించి యున్నదని తెలిసికొందురు.

"ఘృతమివ పయసి నిగూఢం భూతే భూతే చ వసతి విజ్ఞానం.
సతతం మంథయితవ్యం మనసా మంథానభూతేన."

పాలలో నెయ్యి కన(బడక యెట్లు మరుగైయున్నదో అటువలెనే, సకల (ప్రాణులయందును ఆత్మమాయచే కప్ప(బడి మరుగైయున్నది.

"గవాంసర్పిః శరీరస్థం న కరో త్యంగపోషణం
తదేవ కర్మరచితం పునస్తస్యైవభేషజం."

నెయ్యి గోవుల శరీరమునందు వ్యాపించియున్నను, ఆ నెయ్యిని గోవునుండి (ప్రత్యేక పఱచుటకు శక్యముకాదు. వాటి పాలను పితికి కాచి పెరుగుచేసి చిలికి దాని యందు బుట్టెడు వెన్నను దీసి కాచినచో నది నెయ్యియగును.

"ఏవం సర్వశరీరస్థః సర్పివత్ పరమేశ్వరః
వినేశోపాసనా దేవ న కరోతి హితం నృషు"

సకల జీవరాసులయందును పరమాత్మ పై(జెప్పిన రీతిగా నెయ్యివలె వ్యాపించి యున్నను, అట్టి పరమాత్మను మాయ యనునది కప్పియున్నందున జీవులు తెలిసి కొన(జాలరు. జీవాత్మ పరమాత్మయందుండి వచ్చినను, యీ జీవాత్మకు మాయ వదలి, నేనను నభిమానము పోయినయెడల, అప్పుడా జీవాత్మ పరమాత్మ స్వరూపమును పొందును. ఇట్టి స్వరూపమును పొందుటకు, గురూపదేశము కావలయును. ఇవి లేనిచో, పురుషులు పరమానంద (ప్రాప్తిని పొంద(జాలరు.

"కతమ ఆత్మేతి యోయం విజ్ఞానమయః (ప్రాణేషు హృద్యంత
రోజతిః పురుషః" "సవాఏష మహానజ ఆత్మాయోయం విజ్ఞాన మయః (ప్రాణేషు"
(బృహదారణ్యోపనిషత్తు)

సకల శరీరములయందుండి 'అహం అహం' అనగా నేను నేనని చెప్పు చుండెడి జ్ఞానస్వరూపమైన వస్తువే ఆత్మయని చెప్పఁబడును.

"కోయ మాత్మేతి వయ ముపాస్మహే కరరఃస ఆత్మా యేనవా
పశ్యతి యేనవా శృణోతి యేనవా గంధా నాజిఘ్రతి యేనవా
వాచం వ్యాకరోతి యేనవా స్వాదుచా స్వాదుచ విజానాతి
సర్వాణ్యే వైతాని ప్రజ్ఞానస్యనామదేయాని భవంతి."

(ఐతరేయోపనిషత్తు)

నలువురుగూడిన గడియవేసి శాస్త్ర విచారణ చేయునపుడు మరియొకఁడు వారల కంఠధ్వని కనిపెట్టి ఇది నరసింహుని ధ్వనియనియు, నిది శంకరుని ధ్వనియనియు, నిది సూర్యనారాయణ ధ్వనియనియు, నిది వెంకటేశ్వరుని ధ్వనియనియు, యేది తెలిసికొనుచున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ. జలమునందు గలసియుండెడి, పులుపు కారము ఉప్పు వగరు చేదు తీపి అను ఆరు రుచులను ప్రత్యేకపఱచి చెప్పుటకు శక్యము కాకున్నను నాలుకతో రుచిచూచి యేది దెలిసికొనుచున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ. సుగంధ దుర్గంధ వాసనలను నాసికా రంధ్రముల ద్వారా యేది తెలిసికొనుచున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ. పటమునందుండు విగ్రహ రూపమును నేత్రముల ద్వారా జూచి ఇది ఫలాని విగ్రహమని యేది దెలిసికొను చున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ.చేతులతో తాకి, యిది వేడి యనియు, నిది శీతలమ నియు యేది తెలిసికొనుచున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ. నోరు తెరచి మాట్లాడు నది యేదియో అదియే ఆత్మ. అన్ని యింద్రియముల ద్వారా అన్ని విషయము లను యేది తెలిసికొనుచున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ. ఇంతియె గాక, జాగ్రతయందు తా ననుభ వించు సుఖదుఃఖములను, స్వప్నమునందు తా ననుభవించు సుఖదుఃఖ ములను, యేది తెలిసికొనుచున్నదో ఆ వస్తువే ఆత్మ. శరీరము జడ పదార్థము గనుక ముందు జెప్పినవాటిని యెఱుఁగజాలదు. కాఁబట్టి, దేహమున కంటెను వేఱుగా జ్ఞానస్వరూపమైన వస్తువొకటి యీ శరీరమునందుండియే సకల కార్యము లన చేయుచున్నదని చెప్పుటకు సందేహము లేదు. అట్టి విలక్షణమైన జ్ఞాన స్వరూపమగు వస్తువే ఆత్మయని చెప్పఁబడును. ఇట్టి యాత్మకు పంచవర్ణములు గాని, చావు పుట్టుకలు గాని, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములనెడి పంచ తన్మాత్రలు గాని లేవు. ఈ యాత్మ ఆకాశమువలె నిరాకారమైనది. పరిశుద్ధమైనది. చలనము లేనిది స్వయంప్రకాశమైనది. నిర్గుణమైనది. పరంజ్యోతిగా నుండునది. సత్యజ్ఞానా నంద స్వరూపమైనది. సర్వ పరిపూర్ణమైనది. అనాదియై యుండునది.

జీవులయొక్క దేహ మిట్టిది కాదు. ఈ దేహము మాయచే వచ్చినది. ఇట్టి మాయా దేహమునకు సంబంధించి వచ్చినవారల కందరకును మరణము సంభవించును. మరియు నీ దేహము ఆయుధములచే నఱుకఁబడును. అగ్నిచే దహింపఁబడును. జలముచే తడుపఁబడును. గాలిచే అల్లలాడుచుండును. ఈ శరీరములు పంచభూతముల వలన వచ్చినవి. ఇట్టి శరీరములకు యెల్లప్పుడు సుఖదుఃఖములు వచ్చుచునే యుండును. మరియు నీ శరీరము అసత్యమైనది.

అశుద్ధమైనది. సాత్విక, రాజస, తామస మనెడి మూడు గుణములతో నిండి యుండునది. ఆది మధ్య అంత్యములు గలది. చేతులు కాళ్ళు మొదలైవి కలిగియుండునది. ఎల్లప్పుడును ఆకలి దప్పులతో నుండునది. ఇవియన్నియు, నిర్వికారుఁడై నిర్గుణుఁడై యుండునట్టి ఆత్మకు లేవు. ఇందుకు దృష్టాంతము అధ్యాత్మోపనిషత్తు చెప్పుచున్నాము.

"ననభో ఘటయోగేన సురాగంధేన లిప్యతే
తథాత్మోపాది యోగేన తద్ధర్మే నైవలిప్యతే."

సురా (కల్లు) భాండములో నిండియుండు ఆకాశమునకుఁ నా భాండము లోని కల్లు వాసన అంటకయు, భాండముయొక్క యే వికారములేకయు అసంగ ముగా నుండునట్లు, అన్ని దేహములయందును నివసించుచున్న ఆత్మకు, ఆయా జీవులు చేయునట్టి పుణ్యపాపకర్మములు యేదియును నంటక తాను కేవల సాక్షిమాత్రుడై జ్ఞానానంద స్వరూపముగానుండును.

యాతదభిమానం కారయతి స్యాద్ధ్యవిద్యా
సోభిమానో యయానివర్తతే సా విద్యా" (సర్వసారోపనిషత్తు)

దేహమే నేననియు, ఇంద్రియములు చేయు వ్యాపారములను నేను చేయు చున్నాననియు తలంచెడి తలంపే అవిద్య యనఁబడును. ఈ అవిద్యనే అజ్ఞాన మనియు చెప్పఁబడును. ఇట్టి అజ్ఞానమగు తలంపులు లేకుండుటయే విద్యయనఁ బడును. దీనినే జ్ఞానమనియు చెప్పఁబడును.

"అతతి తద్ వస్తురూపేణ వ్యాప్నోతీతి ఆత్మా"
"ఆతసాతత్య గమనే ఇతి ధాతుః"
"అనాత్మాతు సజీవో వియదాది ప్రపంచః అనాత్మమూలం మాయా"
"దేహేంద్రియ ప్రాణమనో మహదాదయ స్సర్వేవికా రాః
విషయా సుఖాదయః వ్యోమాధిభూతా న్యఖిలం చ విశ్వమ
వ్యక్త పర్యంత మిదం హ్యనాత్మా."

వస్తు స్వరూపముగ నుండువాటియందు వ్యాపించి వాటికన్నిటికిని అతీతముగా నుండునదే ఆత్మయనఁబడును. సర్వ ప్రపంచము సమస్త విషయ వికారములను కలిగించునదియు, దేహేంద్రియములును, ప్రాణపంచకములును అంతః కరణములును, శ్రోత్ర శ్రవణాదులును యీ మొదలగునవి అనాత్మ లనఁబడును. అనగా, ఆత్మకానివని భావము ఈ అనాత్మకు మూలకారణము మాయయేగాని మరి వేరుకాదు.

"మాయా మాయా కార్యం సర్వం మహదాది దేహపర్యంతం
అపదిత మనాత్మకం త్వంవిద్ధి మరుమరీచికా కల్పం."

ఎండమావులను జూచి యది జలమని తలఁచి దప్పిగొనిన లేడి (జింక) దానిని వెంబడించి పరువిడుచుండు. కాని, అచ్చట నిజముగా జలములేదని

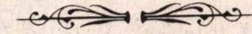
తన బుద్ధికిఁదోచునంతవఱకును అట్లే బరువిడుచునుండున. అదేవిధముగా, మహదాదీ దేహ పర్యంత్యముగా గల జగత్తంతయు మాయచే నేర్పడినదని దెలిసికొనలేక, యీ ప్రపంచమే సత్యమని యెంచి ప్రపంచ వ్యాపార కాంక్షులై సంసారబంధమునఁ జిక్కుకొని యనేక జన్మములెత్తుచు నాయా జన్మముల యందు ప్రతిదినము చేయుకార్యములనే మరల క్రొత్తవిగా భావించి చేయుచు వచ్చెడి పనులనే మరిమరిచేయుచున్నారేకాని, వీరు క్రొత్తగాఁ జేయుపని ప్రపంచమున నెద్దియులేదు. ఈ దృశ్య ప్రపంచమంతయు సత్యమని తలఁచి కర్మములనుజేసి యిహపరలోకములకు రాట్నముయొక్క ఆకు వలె గిరగిర తిరుగుచుందురు. అనగా పుణ్య పాపములగు దగినయట్లు, భూలోక, దేవలోకము లందు పలుమార్లు పుట్టుచు చచ్చుచునుందురని భావము. ఇట్టివారు యేదో యొక జన్మమునందు జ్ఞానమును సంపాదించి మోక్షమనెడి గొప్ప గృహమును పొందవలయును.

"సావచ ఆకాశే మేఘాదిరిన దృశ్యతే మాయా నామ అనాది
రంతవతీ ప్రమాణ ప్రమాణా నసతీ నాసతీన సద
సతీ అనిర్వాచ్యాధిష్ఠాన ఏవా విద్యమా నాంతర్యాణి వికల్ప నిరూప్య
మాణోచ్చా వచ వ్యవహార భేదవతీ యా నవిద్యతే వస్తుత స్సా
మాయా తత్స్వరూప మజ్ఞానం తదేవమూలప్రకృతి ర్గుణసామ్యా
అవిద్యేత్యా ద్య నేకాకారా జగదాకారేణ పరిణతా తదేవం
భూతా బ్రహ్మవిజ్ఞానా నందమను భూయతే చ."

శుద్ధ నిర్గుణ నిరాకార పరమాత్మయందు, రూపరహితమైనట్టియు, అఖండమై యేరూపములేనట్టి ఆకాశమునందు నీలవర్ణము తోచువిధమున మాయ, పరమాత్మ యందు దోచుచుండును. ఈ మాయ సత్తైనది కాదు. నాశనముఁ బొందునట్టిది. ఇది అనాదినుండి వచ్చుచున్నది. శివకేశవులకైనను నీ మాయా లక్షణ మిట్టిదని తెలిసికొన సాధ్యపడదు. పరమాత్మయందుఁ దోచు యీ మాయ పరమాత్మయందే నిండి యుండి బహువిధ రూపనామభేదములచేఁ దోచుచు భ్రమను పుట్టించుచుండును. ఈ మాయ త్రికాలములయందును నుండునది, భ్రాంతిరూపమైనది. ఈ మాయనే మూల ప్రకృతి యందురు. చరాచర జగత్తం తయు మాయా స్వరూపమేను. ఇట్టి మాయా స్వరూపమును దెలిసి మిధ్యయని తలఁచి దానిని విడనాడవలయును. అట్లు దానిని విడనాడి, సచ్చిదానంద స్వరూపుఁ డగు పరమాత్మయొక్క లక్షణములను దెలిసికొని, యా పరమాత్మనే మననముఁ జేయుచు వచ్చునదే బ్రహ్మజ్ఞానమనియు, బ్రహ్మనిష్ఠ యనియుఁ చెప్పబడును. ఇట్టి బ్రహ్మనిష్ఠాపరుని, బ్రహ్మజ్ఞానియనియు బ్రహ్మవేత్త యనియుఁ జెప్పఁ బడును. ఇఁక నాసికా రంధ్రములయందు నడుచుచుండెడి శ్వాసను మార్చు విధము క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.



కుడి యెడమ నాసికలయందు శ్వాసను మార్చుట



సీ. కుడిముక్కునను శ్వాస - విడినచో సూర్య
నాడి; యెడమ జంద్ర - నాడి యంద్రు
భానుమంగళస్థిర - వారంబులను సూర్య
నాడిగా శ్వాసంబు - నడుపవలయు
సోమ శుక్ర బుధల - సోమనాడిగ శ్వాస
నడిపింపవలయును - నళిననాభ
బహుళమందలి గురు - వారంబులను సూర్య
నాడిని శ్వాసంబు - నడుపవలయు

గీ॥ శుద్ధగురువాసరంబుల - సోమనాడి
పరగు; స్థిరవారముల రేయు - బవలులందు
తక్కువారాల తొలిజాము - నొక్కట నడు
పంగవలె శ్వాస పై రీతిఁ - బద్మ నేత్ర!

- కర్లపాలెము కోదండరామయ్య

"ఆది మంగళ శని = సూర్యనాడి (కుడిముక్కు), సోమ శుక్ర బుధ = చంద్రనాడి (ఎడమ ముక్కు), కృష్ణపక్ష గురువారము = సూర్యనాడి (కుడిముక్కు), శుక్లపక్ష గురువారము = చంద్రనాడి (ఎడమముక్కు), శనివారము దివారాత్రులు సూర్యనాడియం దుండవలయును."

సరస్వతి అంశమే అవ్వయనెడి నామముతో నవతారమెత్తి లోకరక్షణార్థమై యనేక యుపదేశములను, శాస్త్రములయందు గూఢార్థములుగా రచియించిరి. వాటిలో ముఖ్యాంశముగా నుండుదానిని పద్యముగాజేసి, పైఁజెప్పబడియున్నది. ఆ పద్యమును పఠనముఁజేసి జ్ఞాపకముంచుకొని క్రిందఁ జెప్పఁబోవువిధమున, ఆయా వారముల యందు ఉదయ 4-గంటలు మొదలు 6-గంటల వఱకు శ్వాసను ఆయా ముక్కుల యందు పైఁజెప్పిన రెండు గంటలసేపును నిలిపి

యుంచవలయును. అటు పిమ్మట ఆ శ్వాసయే ముక్కున నడచినను మీరు గమనించఁ బనిలేదు. మరియు, మీరు యే కార్యమును దలఁచి బయలు వెడలుచున్నారో ఆ సమయమున క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిని శ్వాసను మార్చు విధములను అభ్యసించి తెలిసికొనవలయును. ఇట్లు మార్చు విధమును దెలిసికొన్న వెనుక కుడిముక్కున శ్వాసతానుగా నడచుచుండునపుడు మీరు వెళ్ళిన యెడల మీ కార్యము సిద్ధియగును. ఈ రహస్యార్థము ద్రావిడ భాషా గ్రంథములో వ్రాసియున్నారు. ఈ రహస్యములు అనేకులు దెలిసికొని యేదో యొక కార్యమును దలఁచి శ్వాసను కుడిముక్కున నిలుపుకొని వెళ్ళినందున వారి కార్యములు సంసిద్ధియైనవని మిక్కిలి సంతోషించి ఈ గ్రంథకర్తకు వారలు ఉత్తరము మూలముగా దెలిపియున్నారు. ఆ ద్రవిడభాషా గ్రంథములోనున్న రహస్యార్థమును నిప్పుడీ యాంధ్రగ్రంథములోఁ దెలిపియున్నాము. మీరును అట్లు సాధనము జేసినచో, మీ కార్యములు కూడా సిద్ధియగునని యెఱుంగవలయును.

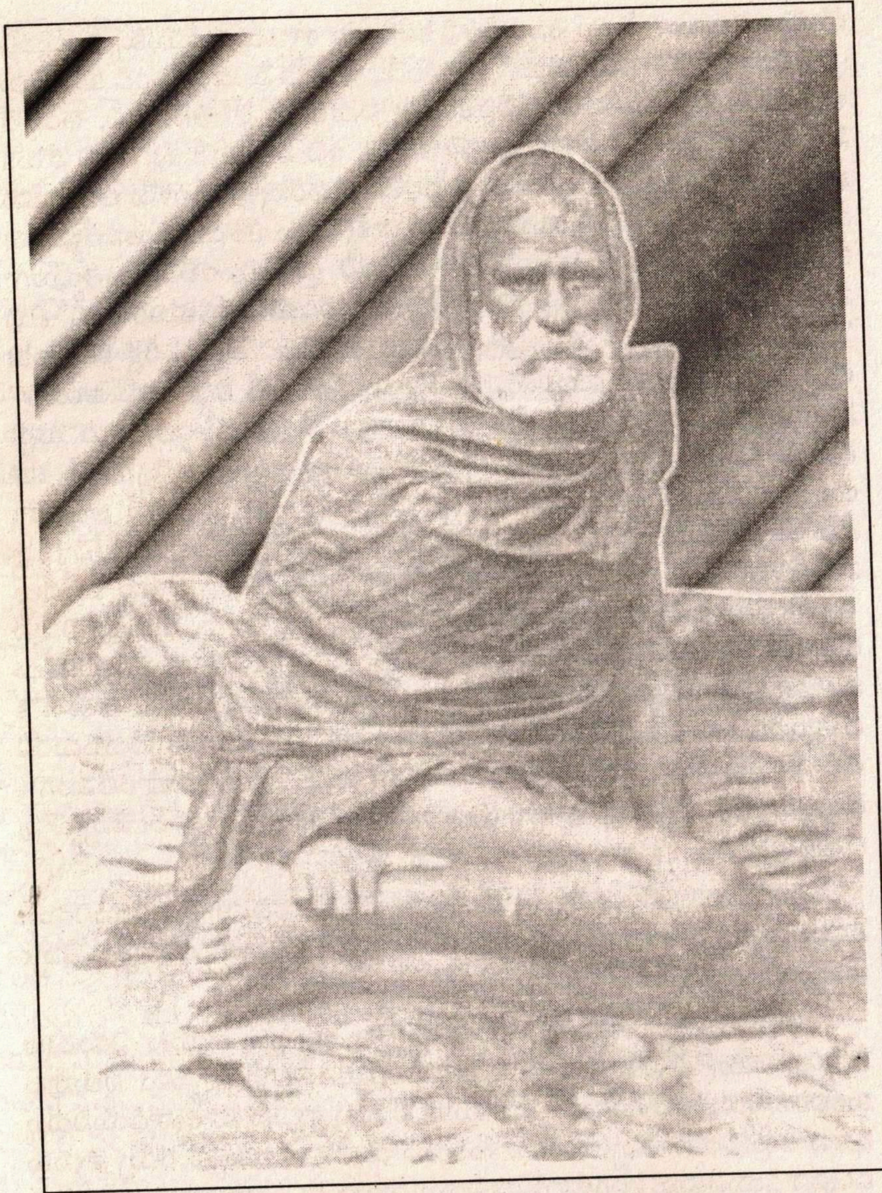
ఇందుకొక సాదృశ్యము చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ఈ గ్రంథకర్తకుఁ దెలిసిన యొక బాలుఁడు B.A. క్లాసులో చదువుచుండెను. కుడిముక్కునందుండు శ్వాసను నెడమ ముక్కునకును, నెడమ ముక్కునందుండు శ్వాసను కుడి ముక్కునను మార్చు విధములను నాతనికి జూపెట్టి "ఓయీ! నీవు పరీక్షనాఁడు ఇంటనుండి బయలుదేరు సమయమున శ్వాసకుడిముక్కున నుండునట్లు జూచి వెళ్ళవలయును. వెళ్ళునపుడు ఆ శ్వాస మరల యెడమముక్కున మారక యుండునట్లు పుస్తకమును నీ యెడమ చంకన నుంచి వాటిని చంకలోనే నదుముకొని పోయినచో, శ్వాస, కుడిముక్కుననే నిలిచియుండును. ఇట్లు నిలుపుకొనివెళ్ళి నీ పరీక్ష బల్లపై గూర్చొని యెడమ మోచేయిని బల్లపై గట్టిగా నూదబొడిచి పరీక్ష కాగితములను జూచి వ్రాయ వలయును. ఎడమ చేయి బల్లపై గట్టిగా నూదబొడిచి వ్రాయునపుడు శ్వాసయెడమ ముక్కులో మారక కుడిముక్కులోనే యుండును. అట్లుండుట వలన నీవు తప్పక ప్యాస్ అగుదువని ఈ గ్రంథకర్త యాతనికిఁ జెప్పెను. నాఁడు మొదలు నాఁతడు యీ శ్వాసాభ్యాస మును కొంత సాధనము జేసియుండుచుండి కడపట నీ గ్రంథకర్త చెప్పినరీతిగానే ప్రతిదినము శ్వాసనుకుడిముక్కున సాయంత్రము వఱకు నుంచి మూఁడు దినముల వఱకును జరిగిన పరీక్షలో బాగుగ వ్రాసినానని మిక్కిలి సంతోషించు చుండెను. కానిఁ నాలుగవ దినము జరగు పరీక్షనాఁడు కూడా ఉదయము మొదలు సాయంత్రము వఱకు శ్వాసను కుడిముక్కునందే యుంచుకొని వ్రాసియున్నాఁడు. అట్లు వ్రాసియు, తాను "సరియైన ప్రశ్నలు ఒకటికూడా నేఁడు వ్రాయలేదు. ఇందు తప్పిపోతి" నని తనలో తాను దలఁచుకొని మిక్కిలి వ్యసనపడి ముఖము నల్లబోయి యెవరితోను మాట్లాడక కూర్చుండి వ్యసనపు చూపుతో చూచు చుండెను. ఇట్లుండు సమయమున నీ గ్రంథకర్త యాతనిని జూచి, "ఓయీ నీవు మిక్కిలి చింతగా నుండునట్లు దోచుచున్నది.

యేమి కారణము? మేము చెప్పినరీతిని కడవఱకు శ్వాసను కుడిముక్కునందుంచి వ్రాసితివా లేదా?" యని యడుగగా, "సందేహములేక మొదటి నుండి కడవఱకు శ్వాసను కుడిముక్కు నందుంచియే అన్ని పనులును జేసితిని. కాని, అయితే నేటి పరీక్షలో నేను ఖండితముగా తప్పిపోతిని. ఇది నిశ్చయమేను." అని యొకే ఖండితముగా చెప్పివేసెను. "అయ్యో! పైఁ జెప్పిన సరస్వతి యంశమే అవ్వయను నామముతో అవతారమెత్తి యుపదేశించిన వాక్యములు ఎప్పుడును అసత్యమును కావుసుమా! నీవు కుడిముక్కుననే శ్వాసనుంచి వ్రాసియుంటివేని సత్యముగా ప్యాస్ అయి తీరుదువు. శ్వాస యెడమముక్కు నందు నడచియుండినచో నీవు 'ప్యాస్' అయియుండ" వని యీ గ్రంథకర్త చెప్పెను. "లేదు పరీక్ష కడవఱకు శ్వాస కుడిముక్కుననే యుండె"నని చెప్పెను. "అయితే నీవు ప్యాస్ అయితి" వని గ్రంథకర్త తీర్మాణించి చెప్పెను. ఈ మాటను నతఁడు యెంత మాత్రమును నమ్మక మిక్కిలి వ్యసనముతోనే యుండి తన యూరుచేరి తప్పిపోతిని కదా యని వ్యసనములోనే మునిగియుండెను. ఇట్లుండగా, నీతఁడు 'ప్యాస్' అయినాఁడని ఈతని నెంబరును పత్రికలో ప్రచురించిన దానిని జూచి మిక్కిలి యచ్చెరువువడి "ఆహా! స్వాములవారి యుపదేశమే సత్య" మని తలఁచి నాఁడు మొదలు ఈ శ్వాసను మిక్కిలి గమనించుచుండి **B.L.**, ప్యాసు కూడా ముందు చెప్పిన రీతిగాఁనే జేసి యిప్పుడు వకీలు పనిలో నున్నాఁడు. ఇట్లే యనేక దృష్టంత ములు జరిగియున్నవి. "ఓ సహోదరులారా! ఈ గ్రంథమును చదువువారగు మీకు నొక దృష్టాంతము చూపినచో దీనియందు మీకు శ్రద్ధ గలిగి మీరును అట్లు చేయుదురని తలఁచి పైఁ జెప్పిన యాతని విషయమును మీకు నిచ్చుట దృష్టాంతముగాఁ జెప్పితిమి. ఇఁక శ్వాసను ముక్కులయందు మార్చు విధమును క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము."

కుడి ముక్కునందు శ్వాస ఆడుచుండిన యెడల నది సూర్యనాడియనియు, నెడమ ముక్కున శ్వాస ఆడుచుండిన యెడల నది చంద్రనాడి యనియు చెప్పఁబడును.

శ్వాసకు హంసయని చెప్పఁబడును. ఈ శ్వాసను బయట విడుచుట రేచకమనియు, లోనికి బీల్చుట పూరకమనియు, బీల్చిన శ్వాసను నిలుపుట కుంభకమనియు చెప్పఁబడును. కుడిముక్కునవచ్చు శ్వాసకు సూర్యనాడియనియు ఇడానాడియనియు చెప్పఁబడును. మరియు యెడమ ముక్కున వచ్చు శ్వాసకు చంద్రనాడియనియు, పింగళనాడి యనియు చెప్పుదురు. మూలాధారము మొదలు అనగా, గుదస్థానము మొదలు సహస్రారము వఱకును (బ్రహ్మ కపాలము వఱకును నడచుచుండెడి శ్వాసకు సుషుమ్నానాడియని పేరు.)

భాను (ఆది) మంగళ, శనివారముల యందు తెల్లవారుజామున 4-గంటలు మొదలు 6-గంటలవఱకు శ్వాసను సూర్యనాడి అనగా, కుడిముక్కు యందుండునటుల మార్చుకొనవలయును.



గ్రంథకర్త యెడమ నాశిక యందుండు శ్వాసను,
కుడినాశికలోమార్చి చూపుచున్నారు.
Changing the course of the breath.

సోమ, శుక్ర, బుధ వారములయందు తెల్లవారుజామున 4-గంటలు మొదలు 6-గంటలవఱకు శ్వాసను చంద్రనాడి అనగా, యెడమ ముక్కు యందుండు నటుల మార్చుకొనవలయును.

కృష్ణ పక్షమునందు వచ్చు గురువారములయందు తెల్లవారుజామున 4-గంటలు మొదలు 6-గంటలవఱకు శ్వాసను సూర్యనాడి అనగా, కుడిముక్కు యందుండునటుల మార్చుకొనవలయును.

శుక్లపక్షమునందు వచ్చు గురువారములయందు తెల్లవారుజామున 4-గంటలు మొదలు 6-గంటలవఱకు శ్వాస చంద్రనాడి యనగా, ఎడమ ముక్కు యందుండునటుల మార్చుకొనవలయును.

శనివారముల యందు శ్వాస, దివారాత్రములును సూర్యనాడియందే యుంచ వలయును.

కుడియెడమ ముక్కులయందు శ్వాసనుమార్చు విధమును క్రింద చెప్పఁ బోవుచున్నాము.

ఉదయము నాలుగు గంటలకు మునుపే లేవవలయును. ఇట్లే లేచిన వెనుక, ఎడమ ముక్కున శ్వాస నడచుచుండిన యెడల దానిని కుడిముక్కున వచ్చునట్లు మార్చఁదలఁచితిరేని ------- ఎదురుగా చూపఁబడిన పటమునందు ఈ గ్రంథకర్త యెట్లు కూర్చొని యున్నారో అటువలెనే యెడమకాలిపై కుడికాలిని వ్రేళ్ళతోకూడ నొకదానిపై నొకటి సరీగా నుంచి యెడమచేయిని నేల నూదబొడిచి, కుడికాలి మణికట్టు వద్ద నుండు బొటనవ్రేలు పెద్ద నరమును కుడిచేతి చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు యీ రెంటితోను తంబురతీగెను ఆడించునటుల ఆ బొటనవ్రేలు పెద్ద నరమును కదిలించుచుండ వలయును. ఇవి యంతయు ఎదురుగానుండు పటమునందు జూపెట్టియున్నది చూడుఁడు. ఇట్లు కొన్ని నిమిషములు చేయు చుండిన యెడమ ముక్కునందుండు శ్వాసకుడిముక్కులో తిరుగును.

కుడిముక్కున నడుచుచుండెడి శ్వాసనుయెడమ ముక్కున ఆడునట్లు మార్చవలయునన్న, కుడికాలిపై నెడమకాలిని వ్రేళ్ళతోకూడా నొకదానిపై నొకటి సరీగా నుంచి కుడిచేయిని నేల నూదబొడిచి, యెడమకాలి మణికట్టువద్ద నుండు బొటనవ్రేలు పెద్ద నరమును యెడమచేతి చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు యీ రెంటితో తంబురను, ఆడించునటుల కదలించుచుండ వలయును. ఇట్లు కొన్ని నిమిషములు నరమును తిన్నగా కదలించుచుండినచోఁ కుడిముక్కునందుండు శ్వాస యెడమముక్కులో తిరుగును.

ఈ రెండు శ్వాసలును మారు స్థానము భ్రూమధ్యము. కనుక భ్రూమధ్యమున తామర నూలు వంటి సన్నరంధ్రము గలదు. దానినే త్రివేణి సంగమమని చెప్పుదురు. ఈ భ్రూమధ్య స్థానమునందు ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నయను మూఁడు నాడులును

కలియుచున్నవి. ఈ మూఁడు నాడులే మూఁడు జందెములని చెప్పఁబడును. దీని విషయమును గురించి ముందు "యజ్ఞోపవీత రహస్యార్థము" నందు విశేషము గాఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

శ్లో॥ "ధ్వనే రంతర్గతమ్‌జ్యోతి ర్జోతిరంతర్గతం మనః
తన్మనో విలయం యాన్తి తద్ విష్ణోః పరమంపదం"
"ప్రాణఏవ సదానాదః మనోబిందు <u>ర్వ</u>థైవచ
కళాతుబుద్ధి రిత్యుక్తం ఏవం ధ్యాయేత్ సదాయతిః"

ధ్వనియందు జ్యోతి కలదు. ఆ జ్యోతియందు మనస్సు కలదు. ఆ మనస్సు నందే పరమాత్మ కలదు. ప్రాణమే నాదము; మనస్సే బిందువు; బుద్ధియే కళయనఁబడును. ఈ నాదబిందు కళలను యెల్లప్పుడు ధ్యానించువాఁడు యతియగుచున్నాఁడు. ఈ నాద బిందు కళలకు త్రికూటస్థానమే ఆధారముగా నున్నది. ఈ త్రికూటమునే శృంగాటమనియు, భ్రూమధ్యయనియు, కాశి యనియుఁ జెప్పుదురు. "భ్రువోర్మధ్యే వారణాసీ తత్రైవ పరంజ్యోతి ర్విరాజతే" కాశియనెడి భ్రూమధ్యమునందు పరంజ్యోతి ప్రకాశించుచున్నది. ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా యను నీ మూఁటినే సత్తు, చిత్తు, ఆనందమని చెప్పఁబడును. దీనినే సచ్చిదానందమని చెప్పఁబడును. ఈ సచ్చిదానందమే జీవాత్మ. ఆ జీవాత్మయే పురుషుఁడు. అనగా, జీవుడు అని ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు శ్వేతకేతువునకు సూర్యుఁడుపదేశించి యున్నాడు.

శ్వాసను కుడి యెడమ ముక్కులయందు మార్చు విధము నింకను చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

సాధారణముగాఁ గూరుచుండునపుడు కుడిముక్కునందుండు శ్వాసను నెడమ ముక్కున మార్చఁదలఁచిన యెడల, కుడిచేతి చంకకును మోచేతికిని మధ్య యోగదండమునైనను లేక, చంక ఎత్తునకు సరిపోవునట్టి బీటనైనను నుంచి, చంకకును మోచేతికిని మధ్యనున్న పెద్ద నరమును పీట తాకునట్లుంచి అదిమినయెడల కుడి ముక్కుననుండు శ్వాసయెడమ ముక్కులో తిరుగును లేక ఆ యోగదండమునే చంకలోనుంచి అదిమినను, యెడమ ముక్కులో తిరుగును. శ్వాసను సూర్యనాడిలో (కుడిముక్కులో) మార్చుకొనుటకొఱకే యోగులు యెల్లప్పుడును తమచేత యోగ దండమును నుంచుకొని యుందురు.

మరియు కూర్చుండుకాలమున ఎడమముక్కునందుండు శ్వాసను కుడి ముక్కున ద్రిప్పఁదలఁచినయెడల నెడమచేతి చంకకును, మోచేతికిని మధ్య యోగదండమును ఉంచి చంకకును మోచేతికిని మధ్యనున్న పెద్దనరమును ఆ యోగ దండము తాకునట్లుజేసి అదిమినచో నెడమముక్కుననుండు శ్వాస కుడిముక్కులో తిరుగును. లేక చంకలోనుంచి అదిమినను తిరుగును.

మరియు కూర్చుండునపుడు యెడమచేతిని భూమిపైమోపి యెడమవీపును గోడకు ఆనించి కూర్చున్న యెడల యెడమముక్కుననుండు శ్వాస కుడిముక్కులో తిరుగును. ఇట్లే, కుడిచేతిని భూమిపై మోపి కుడివీపును గోడకు ఆనించి కూర్చున్న యెడల కుడిముక్కుననుండు శ్వాస యెడమముక్కన తిరుగును.

పఱుండునపుడు కుడివైపున ఓరగిల బఱుండి కుడిచేతిని తలక్రింద నుంచుకొన్న యెడల కుడిముక్కుననుండు శ్వాసయెడమముక్కులో తిరుగును. ఇట్లే, యెడమచేతివైపున ఓరగిల బఱుండి యెడమచేతిని తలక్రింద నుంచుకొన్న యెడల యెడమముక్కననుండు శ్వాస కుడిముక్కులో తిరుగును.

నడుచునపుడు చిన్న గుడ్డను బంతిగాచుట్టిగాని లేక, గొడుగును గాని యెడమ చంకననుంచి నదుముచు వెళ్ళినయెడల ముక్కుననుండు శ్వాస కుడిముక్కులో తిరుగును. అట్లే, కుడిచంకనుంచి యదుముచు వెళ్ళినచో కుడిముక్కుననుండు శ్వాస యెడమముక్కులో తిరుగును. ఇట్లు ప్రతిదినమును సాధన చేయుచు వచ్చినయెడల యే ముక్కున శ్వాసను మార్చవలయునని మీరు దలంచినయెడల, ఆయా కాలమునకు మార్చవలసినట్లు వెంట వెంటనే శ్వాసను మార్చుకొనవచ్చును.

పైఁ జెప్పిన ఆదివారము మొదలగు యేడువారముల యందును తెల్లవారు జామున **4**-గంటలు మొదలు **6**-గంటల వఱకును ఆయా ముక్కులయందు శ్వాసనునడిపించుచు వచ్చినయెడల అట్టివారు ఏ దుఃఖము లేక సంతోషపరులై యుండి ధనార్జనము చేయుచుందురు. ఇంతియెగాక, యే కార్యమును దలఁచి యెచ్చటకు జనినను, తన గృహమును వదలునపుడు శ్వాసను సూర్యనాడియందు అనగా, కుడి ముక్కునం దుంచుకొని వెళ్ళినచో వారి కార్యములు సిద్ధియగును. సకలజీవరాసులకును ఈ శ్వాస ప్రాణవాయువుగా నుండి ముక్కుద్వారముల యందు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలుగా ఆడుచుండును. ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుగా ఆడుచుండును. ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలనే 'హంస' యని చెప్పుదురు.

పై జెప్పిన ప్రకారము శ్వాసను మార్చుటకు నీ గ్రంథకర్తకు ఉపదేశించిన గురువులవారు ఇట్లు చెప్పుచున్నారు. "ఈ రహస్యమును నీ వెవరికిని చెప్పరాదు. అట్లు చెప్పితివేని కాశీలో కామధేనువును చంపిన పాపములో బడిపోదు"వని శాపము పెట్టిరి. అట్లు ఒక్కఁడు పాపములో బడిపోయి లోకులందఱును సుఖ మనుభవించిన చాలునని తలంచి యీ రహస్యమును నీ గ్రంథమున వెల్లడిచేసితిమిసుమా!



పరుండవలసిన పద్ధతి

ఓ సహోదరులారా! పరుండునపుడు ఉండవలసిన పద్ధతిని జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. స్త్రీ, పురుషులలో కొందరికి యెల్లప్పుడును యేదో యొక వ్యాధి సంభవించు చునే యుండును. అది యెట్లనగా, చేతులు కాళ్ళు సలుపులు (పోట్లు), వీపు మెడ రొమ్ము తల నొప్పి, తలబుఱ్ఱలో పోట్లు పొడిచినట్లుండుట, మరియు, శరీరమంతయు సలుపులుగా నుండుట, ఇట్లనేక వ్యాధులు, స్త్రీ, పురుషు లందఱకును సంభవించుచునే యుండును. ఇట్లు, సంభవించుటకు కారణము జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

అయ్యా! పై జెప్పిన వ్యాధులు గలవారు శీతాకాలము నందైనను, వేసవి కాలము నందైనను లేక తక్కిన యే కాలము నందైనను బరుండి ముఖమును జూపక పాదము మొదలు శిరస్సు వఱకును దుప్పటిగాని, కంబళిగాని, లేక బట్టగాని ముసుగుఁ బెట్టి నిద్రపోవుచున్నారు. ఇట్లు నిద్రపోవుటవలన పైఁజెప్పిన వ్యాధులను ననుభవించుచున్నారు. ఇట్టి వ్యాధులు సంభవించుటకు కారణమే మనగా బయటిగాలి లోపలకును, లోపలిగాలి బయటకును రాకుండునటుల శిరస్సు మొదలు పాదమువరకును శరీరము గనఁబడకుండునటుల ముసుఁగుగప్పి అనేకులు నిద్రఁబోవుచున్నారు. ఇట్లు ముసుఁగు పెట్టి నిద్రపోవుటవలన గలుగు సెబ్బరలను జెప్పఁబోవుచున్నాము. వానిని ముఖ్యముగా గమనించవలయును.

ముసుఁగు పెట్టి నిద్రపోవునపుడు, ముసుఁగులోనుండు పరిశుభ్రమైనగాలిని ముక్కుద్వారములగుండా లోపలకుబీల్చి దానిని మరల బయటకు వదలుచున్నారు. లోపలకు బీల్చునపుడు పరిశుభ్రముగా నుండిన గాలి హృదయములోనికి వెళ్ళినవెంటనే పరిశుభ్రముగా లోపలకు వెళ్ళినగాలి చెడి, మరల బయటకు వచ్చి బయటనుండు పరిశుభ్రమైన గాలిలోఁ గలిసి ఆ పరిశుభ్రపు గాలిని గూడా చెడ్డగాలిగాఁ జేసివేయును. ఆ చెడ్డగాలి ముసుఁగుయందుండి బయట వెళ్ళుటకు దారిలేక ఆ ముసుఁగులోనే యుండుటవలన, మరల శ్వాసబీల్చునపుడు ముసుఁగులోనున్న చెడ్డగాలినే లోపలకు బీల్చి మరల బయట వదలుచున్నారు. ఇట్లు చెడ్డగాలినే మరల మరల లోపలకు బీల్చి బయట వదలుటవలన, ముసుఁగులోనున్న గాలియంతయు చెడ్డగాలిగా మారిపోవుచున్నది. ఆ గాలినే మరల మరల బీల్చుచు వచ్చుటవలన వారలకు పై జెప్పిన వ్యాధులు గలుగుచున్నవి.

ఇందుకొక దృష్టాంతముఁ జెప్పెదము వినుఁడు. నోరు వెడల్పు గల సీసాలో నొక యెలుకను వదలి సీసాలోనుండు గాలి బయటకు, బయటనుండుగాలి సీసా లోపలకును పోక యుండునటుల ఆ సీసాయొక్క నోటికి బిఱ్ఱుగా కార్కు (బిరడా) వేసి యుంచవలయును. అప్పుడు ఆ యెలుక సీసాలోనున్న మంచిగాలిని లోపలకు బీల్చి, మరల బయట వదలునపుడు ఆ శ్వాసచెడ్డగాలిగా మారి వెలుపలకువచ్చి సీసాలో నున్న మంచి గాలితో చేరి ఆ మంచి గాలియును చెడి మరల ఆ చెడ్డగాలినే యెలుక బీల్చి మరల వదలును. అట్లు వదలుట వలన ఆ

గాలి మునుపటికన్నను అధికముగాఁ జెడును. ఇట్లు ఆ గాలినే మరల మరల పీల్చుచు వదలుచు వచ్చుటవలన ఆ గాలియంతయు విషవాయువుగా మారును. ఆ విషవాయువునే యెలుక మరల మరల బీల్చుచు వదలుచు వచ్చుటవలన సీసాలోనున్న యెలుక కొంతసేపునకు మృతి నొందుచున్నది. కనుక, ముసుఁగు పెట్టి నిద్రబోవువారు చచ్చునంతటి గతికివత్తురు. స్త్రీపురుషులు నిద్రించునపుడు మూయఁబడి యుండు ముసుఁగులో గాలి ప్రవేశించునంతటి రంధ్రమున్న యెడల, ఆ రంధ్రమును మార్గముగా ముసుఁగులోనున్న చెడ్డగాలి వెలుపలకు వచ్చి, మంచిగాలి ముసుఁగులోపలకు ప్రవేశించును. అట్లు ప్రవేశించిన ఆ మంచి గాలియు మరల చెడుగాలిగా మారును. ఇట్లు మారినవెనుక ఆ చెడుగాలినే మరల లోపలకు బీల్చుచు వదలుచు వచ్చుటవలన, మునుపు జెప్పిన రోగములు వారలకు అప్పుడప్పుడు వచ్చుచునే యుండును.

ఈ విషయముజాతి దొరలకును దొరసానులకును బాగుగఁ దెలిసియున్నందున వారల యొక్క బంగళాల యందుగాని, లేక గృహములయందుగాని ధారాళముగా గాలి వచ్చునట్లు, అనేక గొప్ప గొప్ప కిటికీలనుంచి మంచుకాలముల యందును చలికాలములయందును వారు, ముఖమును మాత్రము మూయక పాదము మొదలు కంఠము వఱకును కంబళ్ళను గప్పి నిద్రపోవుచున్నారు. మరియు, వా రాయింటను వెలుపలను పూలతోట్లలో నుంచియున్న 'క్రోటన్' అనెడి సన్న సన్న చెట్లును పువ్వులుగల చిన్న చిన్న తొట్లను తమ పడకటింటి సమీపముగానే యుంచుకొని నిద్రింతురు. ఇట్లుంచుకొని నిద్రపోవుటకు కారణము జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. మనము బయట వదలునట్టి చెడ్డ శ్వాసకు, కార్బోనిక్ ఆసిడ్ గ్యాస్ (Carbonic Acid Gas) అని చెప్పఁబడును.

ఈ కార్బోనిక్ ఆసిడ్‌గ్యాస్ పచ్చని చెట్లకును, వృక్షములకును ప్రాణ వాయువుగా నున్నది. ఈ చెడ్డవాయువును చెట్లు, వృక్షములు మొదలగు పచ్చని చెట్లు పీల్చుకొని మరల అవి వదలునపుడు ఆక్సిజన్,(Oxygen) అనెడి మంచి గాలిని అనగా, మనకు కావలసిన ప్రాణవాయువును వదలుచున్నవి. అవి వదలునట్టి ప్రాణవాయువును మనము పీల్చుటవలనన మనలను దేహారోగ్యత గలుగుచున్నది. ఈ యారోగ్యమువలన శరీరమునకు ఏ వ్యాధులును రాక సుఖజీవులై యుందురు. ఈ విషయము దెలిసినదొరలును దొరసానులును, మరియు ననేకులును పై జెప్పిన రీతిగాఁ జేయుచు వచ్చుటచే వారలకు ఏ వ్యాధులును రాక సుఖజీవులుగా నున్నారు. ఇట్టి రహస్యమును దెలిసికొననివారు, ముసుఁగుఁ బెట్టి నిద్రబోవుచున్నారు. అట్లు నిద్రించుటవలన వ్యాధి సంభవించుచున్నది. కనుక, ఈ గ్రంథమును చదువునట్టివారందరును శయనించునపుడు ముఖమును మూతబెట్టక కంఠమువరకు మాత్రమే కప్పుకొని యెడమచేతివైపున ఓరగిలబరుండి నిద్రించువారలకు యే వ్యాధియును లేక యుందురని తెలిసికొనుఁడుసుమా! అయితే యోగాభ్యాసులకు గాలిలేనిగది యుండవలయునని శాస్త్ర ప్రమాణమున్నను లోపలగాలి బయటకు వెళ్ళుటకును, బయటిగాలి లోపలకు వచ్చుటకును, సన్న రంధ్రములుండునట్లు కిటికీనిచేసి యుంచవలయును.

✤ ✤ ✤

యజుర్వేద యోగతత్త్వోపనిషత్తు (సంగ్రహము)

1. విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతో మహాతపాః
తత్త్వమార్గే యథాదీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః.

పురుషోత్తముఁడును మహాయోగియును, మహా తపస్సంపన్నుఁడును, మహా భూతముగా నున్న మహావిష్ణువు సకల భూతములకు తత్త్వోపదేశమును జేయ మహా తేజస్సు గల దీపమువలె ప్రకాశించు మహానుభావుఁడుగా నున్నాడు.

2. జన్మమృత్యు జరా వ్యాధినాశనం మృత్యుతారకమ్
నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమం పదమ్.

జీవులకు వ్యాధి, ముసలితనము, చావు పుట్టుకలు మొదలైనవి సంభవింపకుండ జేసి,మాయయందుండి తొలగించి పరమపదమనెడి కైవల్యమును నిచ్చుటకు భక్తి జ్ఞాన యోగములే ముఖ్యములైనవి.

3. పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః
అనిర్వాచ్యం పదం వక్తుం నశక్యం తైః సురైరపి,
స్వాత్మ ప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే.

మోక్షమనెడి పదవిని, దేవతలు సహితము పొందుటకు శక్యముకానిది తనకు తానై ప్రకాశించుచుండు ఆత్మను, శాస్త్ర విచారణ వలన దెలిసికొనదగినది కాదు. అట్లుండ, మానవులెల్లరును శాస్త్రమనెడి మాయాజాలములో దగులుకొని ఆ మాయా శాస్త్రములనే యెల్లప్పుడును చూచుచుందురు. ఈ శాస్త్రములను, ఆత్మను దెలుపు నంతటి శక్తిలేదు సుమా!

4. నిష్కళం నిర్మలం శాస్త్రం సర్వాతీతం నిరామయం
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలైర్వృతమ్.

నిష్కళంకమై, నిర్మలమై నిరామయమై, శాంతమై అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనదై అవయవములు లేనిదైయుండు నట్టి జీవుఁడు (ఆత్మ) అన్ని శరీరములలోను ప్రవేశించి, పుణ్య పాపకర్మములవలన కప్పఁబడియున్నాడు.

5. ధాతు స్త్రీలౌల్య కాదీని మృగతృష్ణా మయానివై
జ్ఞాత్వా సుధీస్త్యజే త్సర్వాన్ విఘ్నాన్ పుణ్య ప్రభావతః

స్త్రీ సంభోగము, సోమరితనము, రసవాదము (బంగారు చేయుట) మంత్రములను జపించుట, దుర్జన సహవాసము, తన్నుతాను పొగడుకొనుట, కుటుంబములో ననేక కష్టములు వచ్చుట, యిట్టి విఘ్నములంతయు యోగాభ్యాసము చేయు వారలకు సంభవించును. వీటినన్నిఁటిని బుద్ధిమంతులగు యోగులు విడనాడవలయును.

6. ప్రాణాయామం తతః కుర్యా త్పద్మాసనగతస్స్వయమ్.

పైఁ జెప్పినరీతిగా, అవి యన్నియు విడనాడిన వెనుక పూజ చేయుగదిలో పద్మాసనముతోఁ గూర్చుండి యిఁకముందు చెప్పఁబోవు ప్రాణాయామమును అభ్యసింపవలయును. ప్రాణాయామము చేయు పూజగది యెట్లుండవలయునో దానిని క్రింద చెప్పబోవుచున్నాము.

7. సుశోభనం మఠం కుర్యా త్సూక్ష్మద్వారంతు నిర్వ్రణమ్
సుష్ఠులిప్తం గోమయేన సుధయావా ప్రయత్నతః
మత్కుణైర్మ శకైర్లూతై ర్వర్జితంచ ప్రయత్నతః
దినేదినేచ సమ్మృష్టంసమ్మార్జన్యా విశేషతః
వాసితం చ సుగన్ధేన ధూపితం గుగ్గులాదిభిః

రంధ్రములు లేని చిన్నగదిలో సన్న ద్వారముండునటుల చేసియుంచవలయును. పిమ్మట ఆ గదికి సున్నము కొట్టించి గోమయముతో చక్కగా అలికించి, సాలెపురుగులు, దోమలు, నల్లులు మొదలైనవియును చేరకయుండునట్లు దినదినము ఊడ్పించి మంచి వాసనగల సాంబ్రాణి ధూపము వేసి సువాసన గల మంచి అగరువత్తులను వెలిగించి ఆ వాసనలు బయటకు పోకయుండునటుల యెల్లప్పుడును ఆ గదిని మూసితాళము వేసి యుంచవలయును.

8. నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజిన కుశోత్తరమ్
తత్రోపవిశ్య మేధావీ పద్మాసనసమన్వితః
ఋజుకాయః ప్రాజ్ఞ లిశ్చ ప్రణమే దిష్టదేవతామ్.

తాను కూర్చుండుటకుగాను కావలసినంత వెడల్పు, పొడుగు, ఒక యంగుళము యెత్తుగల పీటను తయారుజేసి దానిపై దర్భాసనము, కృష్ణాజినము (జింక చర్మము) బఱచి దానిపై అపానవాయువు తగలకయుండునటుల తెల్లని వస్త్రమును మడతపెట్టివేసి దానిపైఁ గూర్చుని శరీరము కడ్డీవలె నిక్కి యుండునట్లుంచుకొని తన ఇష్టదేవతను, గురువును నమస్కరించి యిఁకముందు చెప్పఁబోవు ప్రాణాయామము జేయవలయును.

9. తతో దక్షిణహస్తస్య అంగుష్ఠే నైవపింగళామ్
నిరుధ్య పూరయే ద్వాయు మిడయాతు శనై శ్శనైః
యథాశక్త్యవిరోధేన తతః కుర్యాశ్చ కుమ్భకమ్.

పైఁజెప్పిన ఆసనముపైఁ గూర్చుని కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కును నణచి, యెడమముక్కున వాయువును బీల్చి మ్రింగి నిలుపవలయును ఇట్లు నిలుపుటయే కుంభకమనఁబడును.

10. ధారయిత్వా యథాశక్తిరేచయే దిడయాశనైః
యయాత్య జేత్తయా పూర్వంథారయే దవిరోధతః.

శక్తికి తగినంతమాత్రము గర్భమునందు వాయువును నిలిపి మరల దానిని నెమ్మదిగా (మెల్లగా) కుడిముక్కున వదల వలయును. ఏ ముక్కున వాయువును విడిచెదవో ఆ ముక్కుననే మరల పూరించి (బీల్చి) పైఁజెప్పినదానికి విరోధము లేకుండ అనగా, వ్యతిరిక్తముకాకుండ కుంభించవలయును (నిలుపవలయును).

11. ఏవం మాస త్రయాభ్యాసా న్నాడీశుద్ధి స్తతోభ వేత్
యదాతు నాడీ శుద్ధి స్స్యాత్తథా చిహ్నాని బాహ్యతః
జాయన్తే యోగినో దేహే తాని వక్ష్యా మ్యశేషతః.

పైఁజెప్పినరీతిగా, మూఁడుమాసములు సాధనజేసిన యెడల శరీరములో నుండు నాడులన్నియు శుద్ధియగును. ఇట్లు నాడులు శుద్ధియైనవెనుక యోగాభ్యాసి యొక్క శరీర బాహ్య చిహ్నములు మారును. ఆ మార్పు లీ క్రింద చెప్పబడును.

12. శరీరలఘుతాదీప్తి ర్జఠరాగ్ని వివర్ధనమ్
కృశత్వంచ శరీరస్య తదా జాయేత నిశ్చితమ్
యోగవిఘ్నకరాహారం వర్జయే ద్యోగవిత్తమః.

దేహము తేలికగాను ప్రకాశముగాను నుండును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును. దేహము శుష్కించును (చిక్కిపోవును.) ఈ లక్షణములు స్పష్టముగా కనఁబడును. యోగ విఘ్న కారకములగు ఆహారములను యోగాభ్యాసము చేయువాఁడు వర్జింపవలయును.

13. అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్తం క్షీరాజ్యభోజనమ్.

యోగాభ్యాసకాలమునందు ప్రథమమున పాలు, నెయ్యి వీటితో భుజింప వలయును.

14. గోధుమ ముద్గ శాల్యన్నం యోగవృద్ధికరం విదుః.

గోధుమలు, పెసరపప్పు, వరియన్నము, నెయ్యి వీటిని యోగాభ్యాసియైన వాఁడు నిరంతరము భుజింపవలయును. వీటిని భుజించినచో యోగసిద్ధియగువని యెఱుంగవలయును.

15. తతఃపరం యథేష్టంతు శక్తస్స్యా ద్వాయుధారణే
యథేష్ట ధారణా ద్వా యోస్సిధ్యే త్కేవలకుమ్భకః

కేవలే కుమ్భకే సిద్ధే రూచపూర వివర్జి తే
న తస్య దుర్లభం కించిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే.

యోగసిద్ధి గాంచినవెనుక తన యిష్టప్రకారము వాయుధారణ చేయుట యందు విశేష శక్తిగలవాఁడగును. ఇట్లు వాయుధారణ చేయుట వలన కేవల కుంభకము సిద్ధించును. రేచకపూరకములు లేనట్టి కుంభకము సిద్ధించినచో, అట్లు సిద్ధిపొందినవానికి ముల్లోకములందును వానికి కావలసినది యేదియును లేదు.

16. ప్రస్వేదో జాయతే పూర్వం మర్దనంతేన చకారయేత్

యోగాభ్యాసకాలమున మొదట చెమట యేర్పడును. ఆ చెమటను దేహము లోనే యిముడునట్లు చేసికొనవలయును. అనఁగా, చెమటను తైలమువలె చేతులతోనే రుద్దుకోవలయును. అభ్యాసము వృద్ధికానుకాను ఆ చెమట దాని యంతటదియే నిలిచిపోవును.

17. తతోఽపిధారణాద్వాయోః క్రమేణైవ శనై శ్శనైః
కమ్పోభవతి దేహస్య ఆసనస్థస్య దేహినః

ఇట్లు క్రమక్రమమున కొంచెము కొంచెముగా వాయుధారణ చేసినవారికి దేహమునకు కదలిక యేర్పడును.

18. తతోఽధికతరాభ్యాసా ద్దారుణా త్స్వేద ఉద్భవేత్
యదాచ దార్దురోభావ ఉత్ప్లుత్యో త్ప్లుత్య గచ్ఛతి
పద్మాసనస్థితోయోగీ తథాగచ్ఛతి భూతలే
తతోఽధిక తరాభ్యాసా ద్భూమిత్యాగశ్చ జాయతే
పద్మాసనస్థ ఏవాసా భూమి ముత్సృజ్య వర్తతే.

ఇట్లు కుంభకము చేయు సామర్థ్యము వృద్ధియగుకొలఁది శరీరమునందు వేడియగు చెమట యేర్పడును. పిమ్మట కప్పవలె దుముకునట్టి యోగశక్తియు గలుగును. అట్టి శక్తికి దర్దురీ శక్తి యందురు. మరియు నధికాభ్యాసమువలన యోగికి పద్మాసనమునందుండి దుముకునట్టి శక్తి యేర్పడును. ఇంకను విశేషముగ యోగా భ్యాసము చేసినయెడల భూమిపైకి లేచు శక్తియును నేర్పడును.

19. అతిమానుషచేష్టాది తదా సామర్థ్య ముద్భవేత్
న దర్శయేచ్చ సామర్థ్యం దర్శనం వీర్యవత్తరం
స్వల్పంవా బహువాదుఃఖం యోగీ నవ్యథతే తథా.

ఈ యోగాభ్యాసమువలన అమానుషమగు పనులు చేయుటకు శక్తి యేర్ప డును. ఈ శక్తిని గూఢముగా నుంచవలయును. ఇంతటి సామర్థ్యముగల యోగి బహుతేజస్విగను, బలాఢ్యుఁడుగను, గనుపించును. ఈ యోగికి దుఃఖము స్వల్పముగా నున్నను, విస్తారముగా నున్నను వ్యసనపడఁడు.

20. అల్పమూత్ర పురీషశ్చ స్వల్పనిద్రశ్చ జాయతే
కీలనోదూషికాలాలా స్వేదదుర్గన్ధతా ననే
ఏతాని సర్వదాతస్య నజాయన్తే తతఃపరమ్

ఇట్టి యోగపుంగవునకు మూత్రపురీషములును, నిద్రయును మిక్కిలి స్వల్పముగా నుండును. గులిమి, కంటిపుసి, చొల్లు చమట, నోటికంపు యివి యెన్నడును గలుగనేరవు.

21. తతోఽధికతరాభ్యాసా ద్బల ముత్పద్యతేబహు
యేన భూచరసిద్ధిస్స్యా ద్భూచరాణాం జయేక్షమః
వ్యాఘ్రోవా శరభోవాఽపి గజో గవయ ఏనవా
సింహోవా యోగినా తేన మ్రియతే హస్తతాడితా.

మరియు, నిరంతర యోగాభ్యాసాధిక బలమువలన మిక్కిలి బలాఢ్యుఁడగును. అట్టి బలాఢ్యునకు భూచరసిద్ధి గలుగును. భూమిపైఁగల సకల జంతువులను జయించునంతటి పరాక్రమముగూడా కలుగును. వ్యాఘ్ర, గజ, గవయ, శరభ, సింహాది మృగములనైనను తన హస్తతాడనమాత్రముననే హానిని మృతి నొందింపఁ జేయునంతటి శక్తిగలవాఁడగును.

22. కన్దర్పస్య యధారూపం తధా స్యాదపి యోగినః
తద్రూప వశగానార్యః కాఙ్క్షన్తే తస్య సంగమమ్
యదిసఙ్గం కరోత్యేష తస్యబిన్దు క్షయోభవేత్
వర్జయిత్వా స్త్రీయాసఙ్గం కుర్యా దభ్యాస మాదరాత్
యోగినోఽంకేసుగన్ధశ్చ జాయతే బిన్దుధారణాత్.

ఇంతటి యోగాభ్యాసము గలవాఁడు, కందర్పునివంటి యందము గలిగి యుండును. ఈతని యందమును జూచి స్త్రీలుమోహవిభ్రాంతులగుదురు. ఈ యోగి, స్త్రీలోలుఁడుగాక, సంగవిరక్తుఁడుగ నుండవలయును. ఇట్లభ్యసించుచు నింద్రియస్ఖలనముకాని యోగియొక్క శరీరము మంచి పరిమళముగ నుండును.

23. తతో రహస్యుపావిష్టః ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా
జపే త్పూర్వార్జి తానాంతు పాపానాం నాశహేతవే.

అటుపిమ్మట ఒంటరిగనుండి, యోగాభ్యాస ప్రారంభమునకు ముందు తాను చేసియున్న పాపములను బాపుకొనుటకుగాను, "ఓం" అను ప్రణవమును జపము చేయుచు రావలెను.

24. సర్వవిఘ్న హరో మన్త్రః, ప్రణవ స్సర్వదోషహా
ఏవ మభ్యాసయోగేన సిద్ధి రారమ్భ సమ్భవా.

సర్వవిఘ్న హరమును, సర్వదోష వివర్జితమునగు "ఓం" అనెడి ప్రణవ మంత్రమును యెల్లప్పుడు జపము చేయుచుండిన యెడల త్వరితముగా యోగసిద్ధి గలుగును.

25. ఏకవారం ప్రతిదినం కుర్యా త్కేవల కుమ్భకమ్.

యోగాభ్యాస ప్రారంభమునందు దినమునకు నాలుగు పర్యాయములు అభ్యసింపవలయునని మనువు చెప్పియున్నారుకాని, ప్రథమమున అభ్యాసము చేయుయోగి ప్రతి దినము ఉదయము, సాయంత్రము యీ రెండు పర్యాయములు మాత్రమే అభ్యసింపసవలయును.

26. ఇన్ద్రియాణీన్ద్రిణీయార్థేభ్యో యత్ప్రత్యాహరణం స్ఫుటమ్
యోగీ కుమ్భక మాస్థాయ ప్రత్యాహార స్స ఉచ్యతే.

కేవల కుంభకమునందుండి సాధనము చేసినయోగి తన యింద్రియములను విషయములయందు బోనియ్యక మరల్చుకొనును. ఇట్లు మరల్చుకొనుటయే ప్రత్యాహారమనఁబడును.

27. యామమాత్రం ప్రతిదినం యోగీ యత్నా దతంద్రితః
యధావా చిత్తసామర్థ్యం జాయతే యోగినో ధ్రువమ్.

ప్రతిదినము ఒక జాముకాలమైనను విడువక యోగాభ్యాసము చేయుచుండినచో, అట్టి యోగాభ్యాసికి నిశ్చయముగ చిత్త సామర్థ్యము కలుగును. ఆ సామర్థ్యముల నీ క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

28. దూరశ్రుతిః దూరదృష్టిః క్షణా ద్దూరగమస్తథా
వాక్సిద్ధిః కామరూపత్వ మదృశ్యకరణీ తథా
మలమూత్ర ప్రలేపేన లోహాదౌ స్వర్ణతా భవేత్.
ఖేగతి స్తస్య జాయేత సంతతాభ్యాసయోగతః

ఎల్లప్పుడును యోగాభ్యాసము చేయుటవలన దూరశ్రవణమును దూరదృష్టియు, క్షణకాలమున నెంత దూరమైనను పోగలశక్తియు, వాక్సిద్ధియు, కామరూపమును అనగా, దలచిన రూపమును ధరింపఁగలుగుట, అదృశ్యకరణీయు అనగా ఎదటి వారలకు కనుబడకుండునటుల నుండుట, తన మలమూత్రములను ఇనుముపై రాచినచో నది బంగారముగా మారుట, ఆకాశగమనము ఈ మొదలగు సామర్థ్యములు గలుగును.

29. సదా బుద్ధిమతా భావ్యం యోగినా యోగసిద్ధయే
ఏతే విఘ్నా మహాసిద్ధేర్నర మేత్తేషు బుద్ధిమాన్.

ఎల్లప్పుడును నిశ్చలబుద్ధితో నుండి యోగాభ్యాసము చేయునట్టి బుద్ధిమంతుఁడు, పై జెప్పిన చిత్త సామర్థ్యములు మహాయోగసిద్ధికి విఘ్న కారకములని తలఁచి, పైఁ జెప్పినవాటియందు ఆశగలిగియుండరాదు.

30. శిష్యాశ్చ స్వస్వకార్యేషు ప్రార్థయన్తి న సంశయః
తత్తత్కర్మ కరవ్యగ్ర స్స్వాభ్యాసేఽ విస్మృతో భవేత్.

శిష్యులుగా నుండువారు, తమతమ పనుల నిమిత్తము తనను (యోగిని) ప్రార్థించినను, అట్టివాటియందు యోగియైనవాఁడు ప్రవేశించరాదు. ఎందుచేత ననగా, ఆ పనులు తన యోగనిష్ఠకు విఘ్నకారకములని నిస్సంశయముగా నెంచవలెను.

31. ఆవిస్మృత్య గురోర్వాక్య మభ్యసే త్తదహర్నిశమ్.

గురువాక్యమును విస్మృతిజెందక (మఱచిపోక) అహర్నిశలు యోగాభ్యాస మును చేయవలెను.

32. తతః పరిచయావస్థా జాయతేఽ భ్యాసయోగతః

యోగము పూర్తిగా నభ్యసించిన వెనుక పరిచయావస్థ గలుగును. అనగా, సకలము అనుభవముకు వచ్చును.

33. వాయుః పరిచితో యత్నా దగ్నినా సహ కుణ్డలీమ్
భావయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశే దనిరోధతః
వాయునా సహచిత్రం చ ప్రవిశేచ్ఛ మహాపదమ్.

నిరంతరము క్రమక్రమముగా ప్రయత్నముచేసి శ్వాసను కుంభించుటకు దెలిసికొనిన తరువాత నాశ్వాసచే నాభియందుగల కుండలిశక్తిని లేపవలెను. అప్పుడా శ్వాస వెన్నెముక మధ్యగల తెల్లనరమునందుండి, సుషుమ్నయను సన్న రంధ్రముల లోనికి విచిత్రముగా ప్రవేశించును.

34. బ్రహ్మణః ప్రళయే నాపి న సీదతి మహామతిః
సమభ్యసీ త్తథా ధ్యానం ఘటికాషష్టి మేవచ.

పైఁ జెప్పినరీతిగా యోగాభ్యాసము చేసినయోగి బ్రహ్మ ప్రళయమునగూడ మృతినొందఁడు. కాఁబట్టి రేయింబగళ్ళు అరువది గడియలును నిశ్చలముగనుండి యోగాభ్యాసమునే చేయుచుండవలెను.

35. వాయుం నిరుద్ధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవత్యయమ్
సమాధి స్సమతావస్థా జీవాత్మ పరమాత్మనోః

వాయు నిరోధము చేసినయోగి, జీవన్ముక్తుఁ డగును. జీవాత్మ పరమాత్మల సమతావస్థయే (ఐక్యమే) సమాధియని చెప్పఁబడును.

36. యది స్వదేహ ముత్సృష్ఠు మిచ్ఛాచే దుత్సృజేత్స్వయమ్
పరబ్రహ్మణి లీయేత నతస్యో త్క్రాన్తిరిష్యతే.

యోగి తనయిష్టమైనప్పుడు శరీరమును వదలిపెట్టవచ్చును అనగా, తన మృత్యువు తన స్వాధీనములోనే యుండును. పరబ్రహ్మమునందు లీనమైన వెనుక, ఆ యోగి మరల పరబ్రహ్మమునందుండి వీడిపోఁడు.

37. అథస ఇచ్ఛేత్ సముత్స్రష్టుం స్వశరీరం ప్రియం యది
సర్వలోకేషు విహర న్నణిమాదిగుణాన్వితః
కదాచి త్స్వేచ్ఛయాదేవో భూత్వా స్వర్గే మహీయతే
మనుష్యోవాపి యక్షోవా స్వేచ్ఛయాపి క్షణాద్భవేత్.

ఇట్టియోగి, అణిమాది గుణములతోఁ గూడియుండుట వలన సర్వలోకముల యందును విహరింపవచ్చును. ఒకప్పుడు తనంతట తానే దేవుఁడుగనై స్వర్గలోక వాసులచేఁగూడ పూజల నందవచ్చును. మానవమాత్రుఁడైనను, తనకిష్టమైన యెడల మరు క్షణమున యక్షుఁడుగాను గావచ్చును. తన శరీరమును వదలుటకు యిచ్ఛగింపని యోగి యిట్టి యద్భుత కార్యములను చేయవచ్చును.

38. సింహో వ్యాఘ్రో గజో వాశ్వ స్స్వేచ్ఛయా బహుతామియాత్
యథేష్ట మేవవర్తేత యద్వా యోగీ మహేశ్వరః
అభ్యాసభేదతో భేదః ఫలంతు సమమేవహి.

సింహ వ్యాఘ్ర గజ అశ్వములు మొదలైనవియును, యోగి యిష్టాను సారముగా నడుచుకొనును. మరియు, తన ఇష్టము వచ్చినట్లు ప్రవర్తింపవచ్చును. మహేశ్వరుఁడుగను కావచ్చును. యోగాభ్యాసము చేయు పద్ధతుల యందు భేదము లున్నను ఫలము లిచ్చుటయందు భేదముండదు.

39. నిశ్చితం త్వాత్మమాత్రేణా వశిష్టం యోగసేవయా
సహనావవత్విితిశాన్తిః ఇత్యుపనిషత్
ఇతి యోగతత్త్వోపనిషత్సమాప్తా.

నిర్జనమును, నిరుపద్రవమునునైన రహస్య స్థలమునందు యోగా భ్యాసము చేయుచుండిన యెడల, ఆత్మమాత్రుఁడై ఉండనగును. ఇది నిశ్చయము.

ఇట్లని, యోగతత్త్వోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. కావున, దీనినే సద్గురు వచనము గాఁ గైకొని యీ క్రిందఁ జెప్పఁబోవు ప్రాణాయామ విషయమును దెలిసికొని అదే ప్రకారము అభ్యసించితిరేని యోగసిద్ధి తప్పక కలుగునని యెఱుంగ వలయును. ఈ యోగవిషయ రహస్యమును పరమశివుఁడు, చూపించుటకు గాను రెండు అవతారములనెత్తి, తన చేతులయందుండు ఆయుధము లును, కంఠమున ధరించయుండు బ్రహ్మకపాలములను, సర్పాభరణములను జూపించి నటనము జేసిన రహస్యమును క్రిందఁ జెప్పిన వెనుక ప్రాణాయామము చేయవలసిన పద్ధతిని జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.



ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన గలుగు ఫలములు

ఓ పురుష శ్రేష్ఠులారా! ప్రాణాయామముఁ జేయు పురుషులకుఁ గలుగు ఫలములను క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయుచు రానురాను, వారలకు యే వ్యాధియైనను లోపల నణగియుండెనేని వాయువును కుంభించినపుడు ఆ కుంభించినవాయువు, లోపల నణగియుండు వ్యాధిని పైకి వ్యాపింపఁజేయును. ఇట్లు పైకి వ్యాపింపఁజేసి మరల ఆ వ్యాధులు కొంత కాలమునకంతయు తమకుఁదామై మటుమాయమై పోవును. ప్రాణాయామాభ్యాసకులు ఎంత స్థూలశరీరము గలవారుగ నున్నను వారి కండలను కఱగించి మిక్కిలి సన్నగాఁజేసి శరీరారోగ్యమును, చురుకుదనమును బుట్టించును. ఇంతియె కాక, వాయువేగముగా నడుచునట్లు జేయును. మరియు, వీరి కుటుంబములో ననేక కష్టములును, ఆపత్తులును గలుగఁజేయును. తల్లిదండ్రులు, భార్య, పుత్రులు, బంధువులు మొదలగువారిపైఁ గలిగియుండిన ప్రీతిపోయి, క్రమేణ వారలపై విరక్తినిఁ గలుగఁజేయును. ఎట్టి మహనీయునితో నైనను మాట్లాడుటకు నిచ్చయుండదు. సుఖదుఃఖములను లక్ష్యపెట్టఁడు. మనో ధీరుఁడు గానుండును. ఇవి యన్నియు నీ గ్రంథకర్తకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంత అనుభవమై యున్నందున అవి యన్నియు మీకు నిచ్చట జెప్పవలసివచ్చెను. ఈ ప్రాణాయామము, జన్మ రాహిత్యమును జేయునట్టిది. ఇట్టి రహస్యార్థమును తెలిసికొనలేక పురుషులు, ధనార్జనము జేయుచువచ్చునప్పుడు, తటాలున నేదోయొక వ్యాధి సంభవించి ఆ వ్యాధి వలన మరణించి వేరొక తల్లి గర్భమునఁబోయి పుట్టి, మరల అచ్చటవచ్చు భార్యాపుత్రులకును, ముందు జన్మములో వచ్చిన భార్యా పుత్రులకు ధనార్జనము జేసియుంచి వచ్చినట్లుగానే యీ జన్మమునందును ధనార్జనము చేయుచు వచ్చునపుడు ముందు జన్మములో వ్యాధి సంభవించినట్లు యీ జన్మమునందును నేదోయొక వ్యాధి సంభవించి మరల ఆ శరీరమును గూడా వదలి మరియొక శరీరములో పోయిచేరి, యిట్లే, అరువది, డెబ్బది, యెనుబది సంవత్సరములకు ఒకమారు, పురుషుఁడు క్రొత్త క్రొత్తగా శరీరమెత్తి వారివారి కర్మానుసారముగా ఆయా కుటుంబమునందు వచ్చుచున్న తల్లిదండ్రులను, భార్యాపుత్రులను

పోషించుచు వచ్చుచున్నారేకాని తాము జన్మమెత్తినందుకు ఏ యొక్క ఈశ్వర ధ్యానమును లేక అధోగతికి పాలగుచున్నారు. పురుషులు యెనుబది సంవత్సరములు జీవించి యుండునది యెట్లున్నదనగా ఒక దీర్ఘ స్వప్నము వంటిదిగా నున్నది. కనుక, నీ గ్రంథమును చదువు స్త్రీ పురుషు లందరును నిందు ఉపదేశించియుండు మహా వాక్యార్థములగు గురూపదేశములను గైకొని ప్రతి దినము ఉదయాస్తమానముల యందు సాధనము జేయుచువచ్చి, సత్యముగానుండి దాన ధర్మములను నొసంగుచు నెప్పుడును పరిహాసమునకైనను అబద్ధమును జెప్పక మిక్కిలి పరిశుద్ధ మనస్సు గలవారై యుందురేని, మన నీడ మనతో గూడ వచ్చు నట్లుగా ఈ ధర్మములును, సత్యమును మరు జన్మము నందు మీకు సహాయకారియై వచ్చి మేలైన స్థితినిఁ జూపించి అచ్చటనుండి మోక్ష మనెడి గొప్ప పదవికిఁ గొనిపోయి వదలును సుమా!

మ. చెలులుం దండ్రులు దల్లు లాత్మజులు సం- సేవ్యుల్ సతుల్ చారుని
ర్మల గేహంబు లటంచుఁ గూర్తురు మహా-మాయాగుణ భ్రాంతులై
కలలోఁదోఁచిన యర్థముల్ నిజములే - కర్మానుబంధంబులం
గలుగున్ సంగము లేక మాను పిదపన్ - గర్మాంతకాలంబునన్.
- బి. పోతనామాత్యకవి.

మ. అనుచున్ దూఱి మహీవరా సుతకళ - త్రార్థంబుగాఁ బాపచిం
తన నర్థార్జనఁజేసి వారి నిరవం - దం బ్రోతు రంతంబునన్.
దన వెంటం జనుదెంతురే కడపటన్ ✣ దా నొక్కఁడే వోవుటన్
గనియున్ మోహలతా నిబద్ధులగుచున్ఁ గానంగ లేరింతయున్.
- కా. నరసింహకవి.

మోక్షమనెడి పదవిని నిచ్చుటకుగాను, పరమశివుఁడు ఢమరకము, లేడి (జింక), అగ్ని, శూలము మొదలగు ఆయుధములను తన చేతఁబట్టి చూపి, యమ పట్టణమునకుఁ బోవువారినికఁ బోనియ్యక అడ్డగించి పిలుచు రహస్యార్థ మును క్రిందను జెప్పబోవుచున్నాము.

పరమశివుఁడు మోక్షమియ్యఁ బిలుచుట

అయ్యా! తూర్పు పడమర ఉత్తరము దక్షిణము అనెడి నాలుగు దిక్కులలోను, దక్షిణదిక్కున యమ పట్టణముగలదు. జనులు ఆ యమపట్టణమునకుఁ బోక యుండునట్లుఁ జేయుటకుగాను, మాయాతీతుఁ డగు పరమశివుడు తన చతుర్హస్తములయందును, ఢమరుకము (బుడబుడక), లేడి (జింక), అగ్ని, శూలము యను నీ చతుర్విధాయుధములను ధరించి, దక్షిణామూర్తియై వచ్చి నిలిచి, తన చేతనున్న ఢమరుకమును వాయించి వారలను బిలిచి, క్రిందఁ జెప్పఁబోవురీతిని మానవులకుఁ జెప్పుచున్నాఁడు.

మ. మనుజవరేణ్య! దక్షిణపు - మార్గమునం జనఁబోకు, సూర్యసూ
తినగర మచ్చటంగల దు - దీనికి ర మ్మట మోక్షమందిరం
బనువుగఁ గాంచవచ్చును, వి - నశ్వర సౌఖ్యముగల్గు నందు; నం
చును ఢమరంబుమ్రోచి పిలు - చున్ శివుఁ డెంతయు, ప్రేమ పెంపునన్.

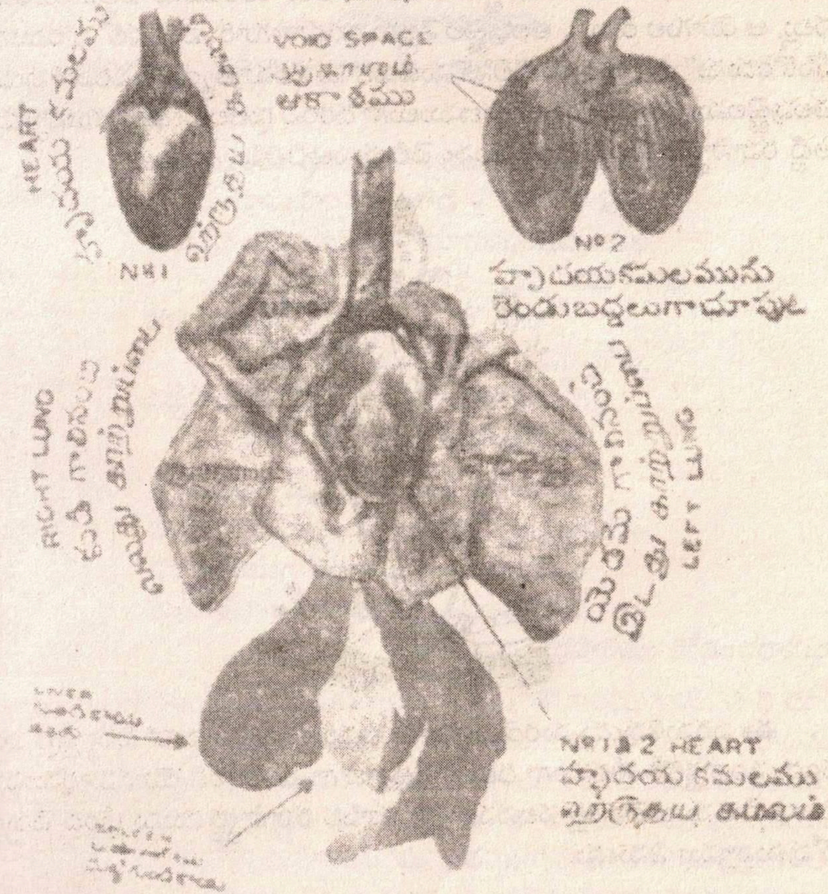
సీ. ఒకకేల ఢమరంబు - నొగిమ్రోపిలిచి వే
రొకకరమ్మున జింక - నొనరఁజూపి
మానవులార! యి - మ్మాడ్కిగంతులువైచి
వరచు మీమనసును - వడిగ భస్మ
ముగఁ జేయ దక్షిణా - మూర్తినై యవతరిం
చితిని, నాభూషలౌ - చిలువలేను
వలె నున్నమీప్రాణ - ములునైదు ముక్కురం
బులగుండ శ్వాసలై - చెలఁగి తిరుగు

గీ॥ వాని నేయోగి, పాముల - వానిమాడ్కి,
బట్టివేగం బడఁపఁ బ్రజ్ఞ - వరలు, నట్టి
వానిఁదగిలిన మాయనాఁ - బరగు రక్క
సుని నడంచెద నాకాల - నడగద్రొక్కి.

గీ॥ మరియు నాయోగిమనసు నా - కరమునఁగల
శూలమునగ్రుచ్చియెత్తి డా - కేలనున్న
యగ్నిచేఁ బూదిగాఁజేసి - యలదికొందు
పునుక మెడదాల్తు; నిఁక వాఁడు - పుట్టబోఁడు

- కర్లపాలెము - కోదండరామయ్య

"ఓ పురుషశ్రేష్ఠులారా! దక్షిణదిక్కున యమ పట్టణము గలదు. అచ్చటకు పోరాదుసుమా! ఉత్తరదిక్కు చూడుఁడు.ఇచ్చట మోక్షమనెడు గృహము కలదు." అని, వారు వినునట్లు పరమశివుఁడు జెప్పుచు, తనచేతనున్న ఢమరకమును వాయించుచున్నాఁడు. అట్లు వాయించి వారలు తన్ను తిరిగి చూచునట్లుజేసి, తనచేతనున్న జింకను వారలకుఁ జూపించి "ఇదిగో, యీ జింకవలె గంతులు వేయుచు నెగిరి దూకుచు, పరిపరివిదములఁ బఱువిడుచుండెడి వాయువంశముగా నుండు మీ మనస్సును భస్మముగాఁ జేయ దక్షిణామూర్తినై యవతరించి వచ్చి నిలిచియున్నాను. నా శరీరమును ఆభరణములుగా ధరించియుండు ఐదు సర్పములును, మీ శరీరములో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములనెడి పంచప్రాణములుగానుండి, పుట్టలోనికి పోవుచు వచ్చుచున్న సర్పమువలె, మీ ముక్కు ద్వారములగుండా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్శ్వాసలుగా నెక్కుచు దిగుచున్నవి.



29

పాములవాఁడు అడవియందున్న సర్పమును బట్టి తెచ్చి పలుమారు ఆడించి దాని బుసకొట్టు వేగమును నెట్లు అణచివేయుచున్నాఁడో అటువలెనే ముక్కుద్వారములయందు నెక్కుచు దిగుచుండెడి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల యొక్క వేగమును ఏ యోగి యణచివేయుచున్నాఁడో అట్టి యోగపురుషుని, ననేక జన్మ జన్మములుగా వెంబడించి వచ్చుచున్న, మాయ యనెడి రక్కసుని నాపాదము క్రిందఁ బడవైచి యణగఁద్రొక్కి, యా యోగియొక్క మాయా మనస్సును, నాచేతనున్న శూలమనెడి ఆయుధముతో గ్రుచ్చి, యిదిగో నా వామహస్తమునందుంచుకొని యగ్నిచే ఆ మాయయనెడి మనస్సును బూడిదెగా (భస్మముగా) జేసి, యా బూడిదెను నేను నాశరీరమందంతటను బూసికొందును. ఇంతియెగాక, అట్టి యోగులు, మరియొక తలబుఱ్ఱలోపోయిచేరి వేరు శరీరమును నెత్తకయుండు నట్లు, ఆ యోగుల యొక్క తలపుఱ్ఱెల నెల్లను దండగాఁగూర్చి నామెడలో హారముగా వేసికొందును" అని లోకులు దెలిసికొనుటకుగాను పరమాత్మయగు పరమశివుఁడు తలపుఱ్ఱెలను, సర్పములను ఆభరణములుగా ధరించి ప్రజలకుఁ జూపియున్నాఁడు. అట్టి రహస్యామును నీ గ్రంథమునఁ దెలియపఱచితిమి.



ఈ పరమశివుఁడు మరియొకమారు చిదంబరమనెడి మహా దివ్య క్షేత్రము నందు పంచాక్షరినే శరీరముగా ధరించి నటరాజుగా నవతరించి యోగమార్గమును దెలుప పాదముల లేవనెత్తి నటనము జేసి చూపిన రహస్యార్థ మును క్రింద చెప్పఁ బోవుచున్నాము వినుఁడు.



శివుఁడు "శివాయనమః" యను పంచాక్షరినే శరీరముగా ధరించి నర్తనము చేయుట

ద్రవిఢభాష "ఉణ్మైవిళక్కం" అను శ్రుతి ప్రమాణము పద్యముగాఁజేసి క్రింద చెప్పుచున్నాము.

సీ॥ ఢమరుకంబు ధరించు - క్రమము "శి" కారంబు
వామహస్తముఁ జాచ - "వా" విధంబు
యంఘ్రి ద్వయంబెత్తి - యాగుమంచని యభ
యంబునిచ్చుటఁ గన - నవి "య" కార
మగ్నినిబఁట్టిన - హస్తంబు "న" కార
మరయ మాయాసురు - నడగఁద్రొక్కి
నట్టిపాదము "మ" కా - రాకారమును గల్గి
సొగసౌ శరీరముఁ - దగ ధరించి

గీ॥ శ్రీచిదంబర మనెడు సు - క్షేత్రమందుఁ
దాండవ మొనర్చు సాంబుఁడు - దారుఁడనుఁ
డంచితంబుగ నటరా జ - టంచు నవత
రించి యోగక్రమంబు బో - ధించిమించె.

- కర్లపాలెము కోదండరామయ్య

ఢమరకము (బుడబుడక) బట్టిన హస్తమే 'శి' కారముగాను, చాచి చూపిన వామ దక్షిన హస్తములు రెండును 'వా' కారముగాను, వామదక్షిణ పాదముల రెంటిని లేవనెత్తి ఊరకుండుమని అభయమిచ్చి చూపించిన రెండు హస్తములును 'య' కారముగాను, అగ్నిని బట్టిన హస్తమే 'న' కారముగాను, మాయయనెడి రక్కసుని నణగఁద్రొక్కిన పాదము 'మ' కారముగాను జూప పరమశివుఁడు అంద మైన శరీరమును ధరించి, చిదంబరమను మహాదివ్య క్షేత్రమునందు నటరాజుగా నవతరించి నర్తనముఁజేసి యోగక్రమములను బోధించిన రహస్యార్థ మును క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

గీ॥ నాసికాద్వారముల రెంట - శ్వాస యనెడి
చరణముగ యెత్తి యాడు హం - స స్వరూప
నిశలుఁ బవలును, నాలోన - నిలిచియున్న
నిన్నెఱుగనైతి జన్మంబు లిన్ని చనిన.

నాకు దెలియక, అనేక కోటానుకోటి జన్మములుగా నీవు నాలో 'హంస' స్వరూపముగా నుండి, దివారాత్రులయందును వామదక్షిణములనెడి రెండు నాసికా ద్వారముల యందును నపుడపుడు మార్చుచు శ్వాస యనెడి పాదములను లేవనెత్తి నర్తనముఁ జేయుచు వచ్చుచున్న నిన్ను ఇన్ని జన్మములెత్తియు నెఱుఁగనైతి.

గీ॥ నాసికాద్వారములగుండ - శ్వాసములుగ
నెపుడు నటనం బొనర్చు ని - న్నెఱుఁగలేక
యిటులఁ జచ్చుచు బుట్టు చ - నేక కోట్ల
జన్మముల నెత్తుచుంటిని - సర్వసాక్షి.

నా నాసికాద్వారములయందు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుగానడచి నటనముఁ జేయుచు వచ్చెడి నిన్ను దెలిసికొనలేక నేను అనేక కోటానుకోటి జన్మములుగాఁ బుట్టుచుఁ జచ్చుచు వచ్చుచున్నాను.

గీ॥ కుడియెడమ ముక్కురంబుల - నడుచునపుడు
రెండుగా చీల్చి భ్రూమధ్య - నొండుగ నయి
పఱచు శ్వాసంబు నాఁబడు - ఫణినిలేపి
పడగనెత్తి కుంభించు టె - న్నఁడు ఘటించు

వామదక్షిణ నాసికలు రెండుగా చీలిచి మరల, భ్రూమధ్య అవి నొకటిగాఁజేరి అందు నడుచుచున్న శ్వాసయనెడి సర్పమును లేపి చిత్రపటమువలె నిలిపి కుంభించుట యెన్నడు సిద్ధించును?

గీ॥ వామదక్షిణ నాసికా - ద్వారయుగము
కలియుచోటు భ్రూమధ్యగఁ - దెలియు; మచట
లలి, నిడాపింగళా సుషు - మ్నలు గలియుట
మహితయశ! త్రివేణీసంగ - మం బటంద్రు.

గీ॥ అచట జెట్టియు, ఫణియు న - త్యధికతమక
మున, బెనండి యాడెడు క్రియ - సెనయు, నిడయు
బింగళా సుషుమ్నలు నాడు - విధ మెఱుఁగక
చనిన నరులెందరో యుందు - రనఘ! ధరణి.

కుడియెడమ ముక్కు ద్వారములు రెండును ఒకటిగా చేరు స్థలము భ్రూమధ్యము. ఈ భ్రూమధ్యమే త్రివేణీ సంగము. అనగా, ఇడా పింగళా సుషుమ్నా

యను మూఁడు నాడులును గలియుచోటు త్రివేణీసంగ మనఁబడును. అచ్చట జెట్టియు ఫణియు మెలిబడి లేచి నిలిచి ఆటలాడుచుండునటుల, ఇడా పింగళ సుషుమ్నయను మూఁడు నాడులును గలిసి భ్రూమధ్య ఆటలాడు రహస్యమును దెలిసికొనక మృతి నొందిన నరు లెందరో కలరు.

సీ॥ దక్షిణ నాసికన్ - దగ వామనాసిక
వేర్వేర శ్వాసంబు - బీల్చి నిలిపి
వదలి; వేరొకమారు - పై విధమునఁ బీల్చి
నిలిపి విడిచి, యిటుల - పలుతడవలు
సలుపు నభ్యాసంబు - గలిగి నంతనె పరం
జ్యో త్యపరంజ్యోతి - నొప్పునట్టి
పాలిండ్లచే మించు- పార్వతీదేవితో
గూడియుండగవచ్చు - గొమరు మిగుల

గీ॥ నవని నిద్ది ప్రాణాయామ - మంద్రు బుధులు
సంతతాభ్యాస మొనరింప - సకల సంచి
తంబు లడగును భవబంధ - తతి తొలంగు
శాశ్వతానంద సుఖ మంద సాధన మగు - క.కో.రా.

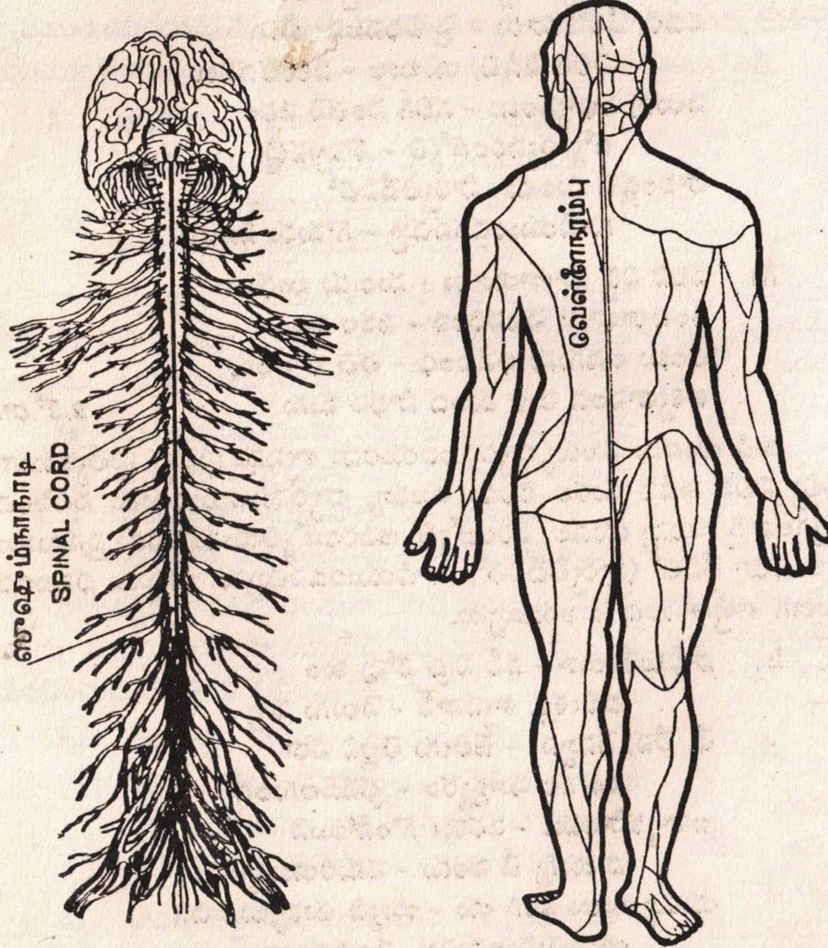
కుడి యెడమ ముక్కుద్వారములయందు శ్వాసను ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా బీల్చి నిలిపి నడిపి మరల రెండు ముక్కు ద్వారములయందును నడిపించ శక్తిగలవారై యున్న యెడల, పరంజ్యోతి, అపరంజ్యోతియను రెండు స్తనములు గల ఉమా దేవితో (పార్వతీదేవితో) గూడియుండవచ్చును. అప్పుడు భవబంధ మణగి శాశ్వతానంద సుఖమబ్బును.

సీ॥ నాభీకుశేశయా - నన్ నిద్ర వోపు కుం
డలిఁశక్తి, శ్వాసనాన్ - వెలుగు నగ్ని
చే, లేవ; వెన్నునఁ - జెలఁగు తెల్లని నరా
నం గల సూక్ష్మరం - ధ్రములగుండ
బ్రహ్మకపాలము - వరకుఁ గొంపోయిన
నాయగ్ని చే నందు - నమరియున్న
యమృతంబు కరగి య - య్యది చుక్కలుగ దిగ
జారుచునుండును - సంతతంబు

తే॥గీ॥ దాని మ్రింగుచునున్నచో - స్వానముదగ
సలుపునట్లుగ స్వేదంబు గలుగునొడల
దీని స్వానుభవంబునఁ - దెలియ నగును
నుపనిషద్వాక్య గూఢార్థ - మొప్పు నిదియ - క.కో.రా.

முதுகெலும்பின் வெள்ளை நரம்பைக்காட்டுதல்.

వెన్నెముకలోనుండు తెల్లనరమును జూపుట.



స్త్రీ పురుషుల యొక్క నాభి కమలమునందు నిద్రబోవుచుండెడి కుండలిశక్తిని శ్వాసయనెడి మూల జ్వాలాగ్నిచే పెకలించి లేపి దానిని ఎదురుగా జూపఁ బడిన పటము యొక్క వెన్నెముకలోనుండు తెల్ల నరములో నున్న సన్న రంధ్రముల ద్వారా బ్రహ్మ కపాలమునకు గొనిపోయిన యెడల అప్పుడా యుష్ణము వలన బ్రహ్మ కపాలమునందున్న అమృతము కఱగి చుక్కలు చుక్కలుగా గారు చుండును. దానిని మ్రింగునపుడు, ప్రతిదినమును స్నానము జేసినవానివలె చెమట పుట్టి యుండునదే వేదవాక్య రహస్యార్థము.

గీ॥ శ్వాస మగ్నిగ స్వేదంబు - జలముగాగ
నుండె నాలోన నంచును - యోగకలన
దెలిసికొనశక్తి గలుగ జ్యో-తిస్వరూప
మందు నానందముగఁ గూడి - యుందు వెపుడు.

- కర్లపాలెము కోదండరామయ్య.

శ్వాసయనెడి అగ్నియు, చెమటయనెడి నీరును నీయందున్న దానిని యోగాభ్యాసానుభవము వలన దెలిసికొని చెప్ప శక్తుఁడవైతివేని అప్పుడు హద్దులేక యుండు జ్యోతిస్వరూపమునందు గలసియుండవచ్చును.

లోకమునం దుండెడి మానవులెల్లరును, హద్దులేకయుండు జ్యోతిస్వరూపము నందు గలసిపోవుటకుగాను, ఆకాశ అంశమగు చిదంబరమున పరమశివుఁడు నటరాజు వేషమును ధరించి కుడియెడమ రెండు పాదములను లేవనెత్తి నర్తనము జేసి చూపెట్టెను.

చిదంబరము, ఆకాశ (బట్టబయలు) అంశము. తిరువణ్ణామల, అగ్ని యంశము, శ్రీ కాళహస్తి, వాయువాంశము. కాంచి పృధివి (భూమి) అంశము. కాశి అప్పు (జలాంశము)

చిదంబరము ఆకాశాంశముగా నుండుటవలన, నటరాజు వేషమును ధరించిన పరమశివుఁ డుండు మూలస్థానముయొక్క కుడివైపున మూఁడు ప్రక్కల యందు గోడను, మరియొక ప్రక్క గోడలేకయున్నందున గోడకు బదులుగా గొప్ప పరదా (తెర) వేసి మూసియుంచి యున్నారు. ఆ తెరలోనున్న బయలు స్థలమును రహస్యదర్శనమని అచటి బ్రాహ్మణులు నామమొసంగి ఆ రహస్య దర్శనమును జూప గుడి యర్చకులు ప్రజలచే ఒక్క రూపాయను కానుకగాఁ బుచ్చుకొని, కర్పూరమును వెలిగించి పరదాను (తెరను) కొంచెముగా తెఱచి బట్టబయలుగానుండు ఆకాశమునకు కర్పూర హారతిని జూపించి, వెంటనే ఆ బయలును తెరతో మూసివేయుదురు. అంతయు, ఆ బయలును జూచిన, స్త్రీ పురుషు లందరును యిట్లనుకొందురు. "ఇది యేమి, అచ్చట యేమియులేదే! చీకటిగా నున్నదే! ఆ చీకటే నా రహస్య దర్శనము" యని, యిట్లు ఒకరితో







పరమశివుడు "శివాయనమ" యను పంచాక్షరినే
శరీరముగా ధరించి నర్తనము చేయుట.

నొకరు యోచించుకొందురేకాని, దాని నిజరహస్యార్థము అనేకులకుఁ దెలియరాదు. దాని నిజరహస్యార్థ మేమనగా, ఈశ్వరుని రూపము ఆకాశరూపము. అనగా, భగవంతుడు యేరూపమునులేక ఆకాశ రూపముగా బట్టబయలై యెచ్చటను నిండియుండువాఁడు. చిదంబరము ఆకాశతన్మాత్ర గనుక, గుడిలోనున్న ఒక బయలుప్రదేశ (ఆకాశ)మును మూతబెట్టి రహస్య దర్శనమని నామమొసంగి చూపుచున్నారు. ఇదియే చిదంబర రహస్య దర్శనముయొక్క అంతరార్థము. ఈ చిదంబర రహస్యమును గురించి ముందు విశేషముగాను, విశదముగాను జెప్పఁబోవుచున్నామని, ఇదివరలో ముందు చెప్పియున్నాముగదా? దాని రహస్యార్థమే యిదియని యెరుంగవలయును. ఇఁక, పరమశివుఁడగు నటరాజు, తన పాదమును లేవనెత్తి నటనముఁజేసి చూపిన రహస్యార్థమును నిఁక చెప్పఁబోవు చున్నాము వినుఁడు.

నటరాజు ప్రథమమున, నెడమ పాదమును నూదబొడిచి కుడిపాదమును లేవనెత్తి చాపి కొంతసేపు నర్తనముఁజేసి చూపి పిమ్మట, కుడిపాదమును నూద బొడిచి యెడమ పాదమును లేవనెత్తి చాపి కొంతసేపు నర్తనముఁ జేసి చూపెను. పరమశివుఁడగు నటరాజు కుడియెడమ రెండు పాదములను లేవనెత్తి నటనముఁ జేసి చూపించునట్లు, మహాకాళియగు శక్తియు నటరాజునకు సరిసమముగా కుడి యెడమ రెండు పాదములను లేవనెత్తి నటనముఁ జేసి చూపించెను. పిమ్మట, నటరాజు కుడి పాదమును కర్ణము (చెవి) వరకును చాపి, యెడమచేయి శిరస్సునకు పైగా లేవనెత్తి నటనము చేయునపుడు, మునుపు నటరాజునకు సరిసమముగా నటనముఁ జేసి చూపిన కాళి, స్త్రీయై యున్నందున, తన పాదమును కర్ణము వరకు చాప సిగ్గుపడి ఓడిపోయెనని, పురాణకథలుగాఁ జెప్పుదురేగాని, దాని నిజ రహస్యార్థమును చెప్పఁజాలరు. దాని నిజ రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పెదము వినుఁడు.

గీ॥ మొదట కుడిముక్కునను శ్వాస - గదియఁ బీల్చి
నిల్పుమని తెల్పుటకు నెత్తె - నీలగళుఁడు
దక్షిణపదంబు తనదు న ర్తన నెపమున
నదియ కనుమ ప్రాణాయామ - మభ్యసింప.

ప్రాణాయామము లేక సంధ్యావందనము చేయువారు మొదట యెడమ నాసికను మూసి, కుడినాసికయందు శ్వాసను లోపలకుఁ బీల్చి నిలుపవలయునని చూపెట్టుటకుగాను నటరాజు, మొదట యెడమ పాదమును నూదబొడిచి కుడి పాదమును లేవనెత్తి నటనముఁజేసి జూపించెను. దీని రహస్యార్థమే మొదట కుడి పాదమును లేవనెత్తి చూపుటకు కారణమాయెను. మరియు

గీ॥ వామనాసికన్ దర్వాత - శ్వాసఁ బీల్చి
నిల్పుమని తెల్పుటకు నెత్తె - నీలగళుఁడు
వామపదము రెండవమారు - ప్రథిత నటన;
నదియ కనుమ ప్రాణాయామ - మభ్యసింప.

కుడి నాసికను మూసి, యెడమ నాసికయందు శ్వాసను లోపలకు బీల్చి నిలుపవలయునని చూపెట్టుటకుగాను నటరాజు రెండవమారు కుడిపాదము నూద బొడిచి యెడమ పాదమును లేవనెత్తి నటనముఁజేసి చూపించెను. మరియు,

సీ॥ కమ్మరి తిత్తులఁ - గరముల రెంటిచే
  నొక్కొక్కటిగ బట్టి - యూదుమాడ్కి
ముక్కరంబుల రెంటిఁ - జక్కగ బొటన వ్రే
  లున నుంగరపు వ్రేల - నొనరఁబట్టి
యొకమారొకట, వే - రొకమారు నింకొక
  టను శ్వాసమును బీల్చు - చును నొకటిగఁ
జేరిచి నిలుపఁగా - గోరి తెల్పుట కన
  నొకత పాదము చెవి వ-రకును నెత్తి

తే.గీ. నటన మొనరించి చూపుచు-న్నాఁడు పరమ
శివుఁడు నటరాజ రూపుఁడై - క్షితితలమునఁ
దత్త్వవేత్తలు సతము చి-త్తముల యందు
దీని లక్ష్యార్థ మెఱిఁగి వ-ర్తింప వలయు. - క. కోదండరామయ్య

కమ్మరి కొలిమిలో రెండు చర్మపు తిత్తులనుంచి ఆ రెండు తిత్తులను రెండు చేతులతోను బట్టి చేతులను మార్చి మార్చి కొలిమిని యెట్లు ఊదు చున్నాఁడో అటు వలెనే, కుడిచేతి పెద్ద వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు యీ రెంటిని కుడి యెడలమ ముక్కుల మీదనుంచి, రెండు ముక్కు ద్వారములయందును శ్వాసను మార్చి మార్చి ఆ రెండు శ్వాసలను ఒకటిగాఁజేర్చి లోపలకు బీల్చి నిలుప వలయునని చూపించుటకుగాను నటరాజు ఒక పాదమును చెవి వరకును చాపి నటనముఁజేసి చూపించిరి. ఇందుకు కాలజ్ఞాన తత్త్వప్రమాణము.

రాగము - ఆనందభైరవి - ఆదితాళము

చందమామ - చందమామ - చందమామ॥ ఈ సంధి దెలిపే జ్ఞానులెవరే చందమామ॥ కాయమను పుట్టలోను చందమామ - పాము మాయగానే మెలగు చుండు - చందమామ ॥చం॥
జంటనాగ స్వరములూది చందమామ - పామును పాదు పెకలించవలెను - చందమామ ॥చం॥
తొమ్మిది వాకిళ్ళు మూసి చందమామ - పామును నెమ్మదిగా పట్టవలెను - చందమామ ॥చం॥
భక్తియనె కట్టుకట్టి - పామును యుక్తి చేసి పట్టవలెను. చందమామ ॥చం॥
దేహ దేహముల నందు చందమామ - పాము తెలియకుండా చుట్టుకొన్నది - చందమామ॥చం॥
అజపమంత్ర ధ్యానముచేత చందమామ - పాము అఖండ కళతో వెలుగు చుండు॥చం॥
పామును బట్టే జోగి యెవరు చందమామ - ఓమ్ అతని పేరే సిద్ధగురుడు చందమామ ॥చం॥

సీ॥ కాయంబు నాన్ ధర - గ్రాలు వల్మీకంబు
  లో మాయ యనియెడి - పాముకలదు
శ్వాస యనఁబడు - జంట నాగస్వర
  మూఁది యద్దానిని - బాదుకదల
పెకలించి రంధ్ర నా - మక నవద్వారముల్
  బంధించి, నిశ్చల - భక్తి యనెడు
కట్టును దగఁగట్టి - పట్టఁగవలె; దేహి
  దేహములకు సందు - దెలియకుండ

తే.గీ. బిగువుగాఁ బట్టికొని యది - విమల యజప
మంత్రజప తత్పరత వెల్గు; - మహిని దానిఁ
బట్టగా నేర్పెఱింగిన - దిట్టయైన
జోగియే సిద్దగురుఁడునూ - సుగుణధుర్య! - క. కోదండరామయ్య.

శరీరమనెడి పుట్టలో, శ్వాసయనెడి పాము నాభియనెడి కమలమునందు పరుండి నిద్రపోవుచున్నది. రెండు ముక్కు ద్వారములయందు శ్వాసను జంట నాగస్వరము వలె నూది ఆ శ్వాస యనెడి పామును లేపి పాదు పెకలించి తొమ్మిది వాకిళ్ళను మూసి నెమ్మదిగా ఆ పామును బట్టవలెను. ఈ పామును బట్టుటకు భక్తి యనెడి కట్టును గట్టి నెమ్మదిగా యుక్తిజేసి పట్టవలయును. ఈ పాము దేహి - దేహముల మధ్య తెలియక యుండి చుట్టుకొని యున్నది. ఇది, **'సోహం'** అనెడి అజప మంత్రముచే అఖండ కళలతో వెలుగుచున్నది. ఇట్టి పామును బట్టే జోగియే (పాముల వాఁడే) సిద్ధగురుడన్న.

రాగము ముఖారి - ఏకతాళము

ఊదేతిత్తుల పైగానుండే - ఉన్మని తెలియర ఓరన్నా॥
తిత్తుల నడుమను చక్షుల మీదను - చీకటిగొట్టుర ఓరన్నా॥ **ఊదే॥**
చీకటికొట్టున తోకనాలుక తీసుకలే వర ఓరన్నా - తీసుకలేపిన కాకకు పాము చిర్రుబ్బున లేచుర ఓరన్నా ॥ఊదే॥
శంఖచక్రముల నట్టనడుము ఆది శేషుని లేపర ఓరన్నా - ఓంకారించుక యున్నది పాము కొరకక లేపర ఓరన్నా **॥ఊదే॥**
ఆరు చక్రముల కావలయావల లోపల వెలుపల ఓరన్నా - ఆరు చక్రములు పెనుచుక పాము అధోముఖంబై ఓరన్నా **॥ఊదే॥**
రెండు చక్రములు విడిబడియున్నవి కుండలి లేపర ఓరన్నా - రెంటికి సూత్రము మలిచుట్టొక్కటే లేపె పోతులూరి వీరన్నా **॥ఊదే తిత్తుల॥**

సీ. ఊఁదెడితిత్తుల ✦ పైఁదగనెప్పుడు
  వెలిఁగెడి యున్మనిఁ దెలియు, మన్న!

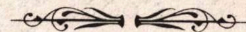
ఆ తిత్తుల నడుమ ✦ పక్షుల మీఁదను
గలదు చీకటికొట్టు ✦ కాంచు, మన్న
చీకటికొట్టును ✦ తోకనాలుకగొని
లేపుకాకకు ఫణి ✦ లేచు. నన్న!
సర్పమోంకారంబు ✦ సల్పుచు శంఖచ
క్రంబుల నడుమఁ ✦ జెలంగు నన్న
ఆరు చక్రంబులకు నీవ ✦ లావల, వెలు
పలను, లోపల, పెనచుక ✦ తల నభోగ
తిగను నిడిప్రేలు, నద్దానిఁ ✦ దెలివి గలిగి
ధీరుఁడై లేపె మును పోతు ✦ లూరి యన్న - క. కోదండరామయ్య

ముందు చెప్పినరీతిగా, శ్వాసను రెండు ముక్కు ద్వారములయందు ఊది హృదయములో నుండు దొమ్మయనెడి రెండు శ్వాస తిత్తులలో శ్వాసయనెడి పామును నింపి, నిలిపి, రెండు నేత్రములకు మధ్య భ్రూమధ్యనుండు చీకటికొట్టున ఓం అనెడి అజప మంత్రముతో జపము చేసిన యెడల అప్పు డా పాముకు ఉష్ణముచే కోపము పుట్టి చిట్టున లేచినిలిచి యాడుచుండును. శంఖ చక్రములనెడి కుడియెడమ రెండు ముక్కు ద్వారములయందును శ్వాసయనెడి పాము దివా రాత్రుల యందును మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆగ్నేయమను ఆరు చక్రముల యందును "సోహం" అనెడి అజప మంత్రముతో తలక్రిందులుగను, తోకసైగను నాభి యనెడి కుండయందుండి నెమ్మదిగా లేచి నడుచుచుండును. ఈ శ్వాసయనెడి సూత్రము నడుచునట్టి రెండు ముక్కు ద్వారములకు పై భాగమున భ్రూమధ్య రంధ్రమొక్కటే యుండును. ఇట్టి రహస్యముల నెల్లను జూపుటకుగాను పరమశివుడు తన రెండు పాదములను లేవనెత్తి నర్తనముఁ జేసి చూపించెను.

ఈ విధముగాఁ జేయుచుండెడి పురుషుని కప్పియుండు మాయయనెడి రక్కసుని పరమశివుఁడు తన పాదముక్రింద బడవైచి యణగఁద్రొక్కి వానికి మోక్షమును నొసంగుచున్నాఁడు. మరియు, మనము వెలుపలకు వదలుచు, మరల లోపలకు బీల్చు చున్న శ్వాసకు పాదము అనికూడా యొక నామము కలదు. అందు వలన నటరాజు పాదములను లేవనెత్తి చూపెను. ఇంతియేగాక, యీ శ్వాసకు యజ్ఞోపవీతమనియు, బ్రహ్మసూత్రమనియు, హంసయనియు, ఊపిరి యనియు, జీవుఁడనియు, ప్రాణమనియు, గుట్టమనియు, పాదమనియు, నూలనియు ఇట్లు వివిధ నామములు గలదై యున్నది. ఇట్టి శ్వాసయనెడి నూలు యెన్నడో యొక దినమున తెగి ముక్కు ద్వారములగుండా బరువిడి పోఁబోవుచున్నది. కనుక శ్వాసయనెడి నూలు తెగక మునుపే స్త్రీ పురుషులందఱును జాగ్రతపడవలయును సుమా!



ప్రాణాయామ విధానము



ఈ ప్రాణాయామ విధానమును దృష్టాంతము, ఈ గ్రంథకర్త వలన ద్రవిడ భాషలో శ్రీకృష్ణార్జున సంవాద రూపముగా 6 - అధ్యాయముల వఱకును వ్రాయఁ బడిన శ్రీ భగవద్గీత అ - 4 - శ్లో. 29-29 1/2 ప్రమాణముఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్లో. అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేఽపానం తథాపరే
ప్రాణాపానగతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః
అపరే నియతాహారాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి॥

ప్రాణాయామ పరాయణాః = ప్రాణాయామమును జేయువారగు, అపరే = కొందరు, ప్రాణాపానగతీ = ప్రాణాపానముల గతులను, రుద్ధ్వా = నిరోధించి, ప్రాణమ్ =ప్రాణమును, అపానే = అపానమునందును, తథా = అలాగే, అపానమ్ = అపానమును, ప్రాణే = ప్రాణము నందును, జుహ్వతి = వేల్చు చున్నారు. అపరే = మఱికొందరు, నియతాహారాః = నియమింపఁ బడిన యాహారముగలవారై, ప్రాణాన్ = ప్రాణములను, ప్రాణేషు = ప్రాణముల యందు, జుహ్వతి = హోమముఁ జేయుచున్నారు.

కృష్ణుఁడు :- ఓయి యర్జునా! యోగ యజ్ఞమనునది నీకు నింకను జక్కగా బోధపడలేదు కాఁబోలు; మరల నీకు చక్కగా బోధపడునట్లు వివరించి తెల్పెద వినుము. యోగమనగా ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామమనగా, ముక్కు ద్వారములయందు నడచుచుండెడి ప్రాణవాయువు అనగా, ఊపిరిని, ఓం - అనెడి ప్రణవ మంత్రముతో లోపలకు బీల్చి నిలుపుటయే ప్రాణాయామ మనఁ బడును. ఈ ప్రాణాయామము మూఁడువిధములుగా నున్నది. అవి యెవ్వి యనగా, పూరక రేచక కుంభకములు. అందు రేచకమనగా, ఊపిరిని వెలుపల విడుచుటకు యుచ్ఛ్వాస యని పేరు.

పూరకమనగా, ఊపిరిని పూరించుట, అనగా, శ్వాసను లోపలకు బీల్చుట. ఇట్లు బీల్చుటకు నిశ్వాసయనిపేరు. దీనికి అపానమనియు పేరుగలదు. ఈ అపానము గుదస్థాన మార్గముగాఁ బోవుచుండును. కుంభకమనగా ఊపిరిని లోపలకును, వెలుపలకును బోనియ్యక నిలుపుదల చేయుట, పై భాగమున నుండు నది ప్రాణమనియు, క్రింది భాగమున నుండునది అపానమనియు జెప్పబడును.

పైకి, క్రిందికి నడుచుచుండెడి యూపిరిని బిగబట్టి సాధనము చేయుటవలన, పై భాగమున నడుచు చుండెడి ప్రాణమును, క్రింది భాగమున నడుచుచుండెడి అపానమును యీ రెంటిని ఒకటిగాఁ జేర్పించినవాఁ డగుచున్నాఁడు. అనగా ప్రాణాయామము చేయువాఁడు. ఊపిరిని ఒక ముక్కున బీల్చి మరియొక ముక్కున వదలుచున్నాఁడు. అట్లు చేయుట వలన ఊర్ధ్వ వాయువును అధోవాయువునఁ జేర్పించినవాఁడగుచున్నాఁడు. కాన, నది ప్రాణమునందు వ్రేల్చుట యనఁబడును. అనగా, హోమము చేసెనని భావము. దీనికే పూరకమ నియు, నిశ్వాసయనియు, అపానమనియు చెప్పఁబడును. కొందరు స్వల్ప ఆహారమును భుజించి ప్రాణవాయువును వెలుపలవిడువక నిలిపియుంతురు. ఇట్లు జేయుటయే కుంభకమనెడి ప్రాణాయామ మనఁబడును. అనగా, ప్రాణవాయువును బంధించినవాఁ డగుచున్నాఁడు. అనగా, పంచప్రాణములయొక్క వ్యాపారములగు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాదులను నాగకూర్మ క్రుకర దేవదత్త ధనంజయ యనెడి ఉపప్రాణ వాయువులయొక్క వ్యాపారములను స్తంభించి నిశ్చేష్టితుఁడై యుండును.

అర్జునుఁడు :- అయితే అయ్యా! కృష్ణమూర్తీ! ప్రాణవాయువును బంధించు చున్నాఁడని మీరు చెప్పుచున్నారుకదా! శరీరసాధనలో నిదియొక సాధనముగా నున్నది. ఇట్లు, ఊపిరిని బిగబట్టు సాధనలు యెవరు చేయుదురనగా, సాధారణ ముగా గారడీవిద్య నేర్చినవాఁడు ఊపిరిని బిగబట్టి ఆకాశ మార్గమున గంతులు వేయుచు నెగురుచుండు విద్యగానున్నది. ఇట్టి ఊపిరినిబట్టు విద్యను విశేషము గొప్పగాఁ జెప్పుచున్నారే, అదియేమి కారణము? ఇట్టి శరీర సాధనము వలన యోగాభ్యాసులకుఁగలుగు ఫలమేమి?

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! లోకమునందు ఊపిరిని బట్టి ఆకాశమార్గమున గంతులువేయు గారడీ నేర్చినవాండ్రు లెక్కలేకయున్నారు. ఇట్టి వారలకును, యోగాభ్యాసులకును చాల వ్యత్యాసము గలదు. అది యెట్లనగా గారడీ నేర్చినవాఁడు తన విద్యలు నితరులకుఁ జూపించి దానివలన డబ్బు సంపాదించు కుక్షిబాధను దీర్చుకొనుచున్నాఁడు. యోగాభ్యాసులు అట్లుకాదు. యోగాభ్యాసము చేయుచు రాగారాగా వారల మనస్సు ఒకే నిలకడయందు నిలిచి మోక్షములు పొందుటకై యోగాభ్యాస సాధనను జేయుచు వచ్చుచున్నారు. మోక్షమునకు నిదియే ముఖ్యమైన సాదనమని తెలిసికొనుము సుమా!

అర్జునుఁడు :- స్వామీ! కొందరు స్వల్ప ఆహారమును భుజించి ప్రాణ వాయువును వెలుపల వదలక నిలిపియుంతురని చెప్పితిరికదా! కడుపార భుజించి ప్రాణవాయువును యెందుకు నిలుపకూడదు?

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! ప్రాణాయామము చేయువారు శ్వాసను బీల్చి గర్భములో నిలుపుచున్నారు. అట్టి సమయమున గర్భములో ఆహారమున్న యెడల శ్వాసను నిలుపుటకు సాధ్యముగాక పొట్టపగిలిపోవునట్లు వారికి కానవచ్చును.

శ్వాస బీల్చి గర్భములో నిలుపునపుడు కడుపులోనే యాహారమును లేక యుత్త కడుపుగా నుండినచో యోగాభ్యాసమును చేయుటకు మిక్కిలి సులభముగ నుండును. అందు వలన స్వల్పాహార ముండవలయునని చెప్పితిని, ఊపిరిని గర్భములో నిలిపి యోగాభ్యాసమును సాధన చేయుచో రానురాను వారి యొక్క ఆకలి చచ్చును. ఎప్పుడు ఆకలి చచ్చుచున్నదో అప్పుడు వాయు భక్షణఁ జేసినవా రగుచున్నారు.

"యథాయథా సదాభ్యాసా న్నమనసః స్థిరతాభవేత్
వాయువాక్కాయ దృష్టి నామ్ స్థిరతాచ తథాతథా."

ప్రాణాయామము చేయుచు రానురాను, ప్రాణాది దశ వాయువులయొక్క వేగ మణగును. వాటి వేగ మణగిన వెంటనే ముక్కుద్వారములయందు ఆడు చుండెడి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు నిలిచిపోవును. ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు నిలిచిన వెంటనే అన్ని యింద్రియములు వ్యాపారములును ఉడిగి మృతి నొందిన శవము వలె శిలారూపముగా నిలిచి సమాధినిష్ఠలోనే యుండి పోదురు. ఇదియే యోగము యొక్క ఫలితార్థము. అ. 6-శ్లో. 41-42.

శ్లో॥ ప్రాప్యపుణ్య కృతాం లోకానుషి త్వా శాశ్వతీ స్సమాః
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే.
అథవా యోగినా మేవ కులే భవతి ధీమతామ్
ఏతద్ధి దుర్గభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్.

యోగభ్రష్టః = యోగభ్రష్టుఁడు, పుణ్యకృతాం = పుణ్యము చేసిన వారియొక్క, లోకాన్ = లోకములను, (స్వర్గాదిలోకములను), ప్రాప్య = పొంది, శాశ్వతీః + సమాః = అనేక సంవత్సరములవఱకు, ఉషిత్వా = ఉండి (నివసించి), శుచీనామ్ = సదాచార వంతులైన, శ్రీమతామ్ = శ్రీమంతుల యొక్క, గేహే = గృహమునందు, అభిజాయతే = పుట్టుచున్నాఁడు, అథవా = అట్లు కానియెడల, ధీమతాం = బుద్ధిమంతులైనవారి (జ్ఞానులైన) యోగినామ్ + ఏవ = యోగుల యొక్క, కులే = వంశమునందు, భవతి = జన్మించుచు చున్నాఁడు, ఈదృశమ్ + జన్మ = ఈలాటి జన్మము (యోగుల వంశమునందు పుట్టు జన్మము), యత్ = యేది కలదో, ఏతత్ + హి = అదియేకదా, లోకే = ఈ లోకమునందు, దుర్లభతరమ్ = మిక్కిలి యరుదైనది.

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! యోగాభ్యాసముఁజేసి భ్రష్టత్వమై మృతి నొందిన యెడల అట్టివాఁడు యెప్పుడును నరకలోకములకు బోఁడు. మరేమన్ననో.

క॥ ఈ తెరువునఁ జనియించుచు
నేతెఱఁగుననైనఁ దప్పె ✦ నేనియుం బురుషుం
డాతత నాకసుఖముఁ గనుఁ
దోతెంచును మగుడ సద్బు ✦ ధులవంశమునన్. భార - శాంతి 5 అ.

యోగాభ్యాసము మిక్కిలి కష్టమైన బ్రహ్మవిద్య. యోగమంతటి కష్టమైన విద్య ప్రపంచమున మరి యెద్దియు లేదు. ఇట్టి కష్టమైన విద్యను సాధన చేయుట వలన, ఒకఁడు వేలకొలఁది యజ్ఞములు జేసి పొందునట్టి దేవలోకసుఖమును, యోగము నభ్యసించుచుండి జారిపోయిన యోగి యొక గవ్వగాని లేక, కానిఁ(బొట్టు) గాని ఖర్చు చేయకయే, యోగాభ్యాసముఁ జేయుచుండిన యోగశరీరమును వదలి దేవలోకమునకు వెళ్ళి ఆ లోకమునందుఁగల, దేవతా శరీరములను ధరించి చిరకాలమువఱకు నచ్చటి దేవభోగములను ననుభవించి మరల ఆ దేవతా శరీరమును వదలి యీ లోకమునందు మంచి ఆచారమును, ఐశ్వర్యమును గలవారింట జన్మిం చును. ఇంత కన్నను యోగము నధికముగాఁ జేసియున్నచో, యిట్టివారి (ఐశ్వర్యముగలవారి) యింట బుట్టక ఐశ్వర్యమును యేమియు లేక జ్ఞానమును బొందబోవునట్టి యోగుల వంశమునందును జన్మించుటయుఁ గలదు. ఇట్టివారి యింటఁ బుట్టుటయే మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. ఏలయనగాఁ జెప్పుచున్నాను వినుము.

క॥ ధనము గలవాఁడు మృత్యు వ
దనమున నున్నట్లు భయము ✦ ధనచిత్తమునం
దనుకఁగ నుల్లల నడుకును
విను శిఖి చోరాదిముఖ్య ✦ విషయాపదకున్.

క॥ కోపంబును లోభంబును
నేపారి మనంబుఁగలఁప ✦ నెప్పుడుఁ జింతా
తాపం నొందు సధనుం
డాపద గా కవ్విధము సు ✦ ఖావహమగు నే?॥

భార - శాంతి - 4 అ

అనునట్లు ఐశ్వర్యవంతునియింటఁ బుట్టినయెడల, వాని మనస్సు ధనము సంపాదించుటయందును, మరల దానిని కాపాడుటయేగాక, దీని వలన యెప్పుడును కోపతాపాదులును వచ్చుచునే యుండును. ఇట్టివాఁడు పూర్వజన్మ యోగవాసన వలన యోగ మభ్యసించినను నిర్విఘ్నముగ నెఱవేరఁ జాలదు. అట్లుగాక ద్రవ్యము లేక బీదలుగానుండు యోగులయింట బుట్టినయెడల,

క॥ ఎచ్చోట నైన నధనుఁడు
విచ్చలవిడినుండు లేదు ✦ వెఱ పించుకయుం
బొచ్చెంపుఁ జంద మొల్లఁడు
మెచ్చరె సురలైనఁ బలుకు మృదువేయుండన్.

భార - శాంతి - 4 అ.

అనునట్లు, ద్రవ్యమును సంపాదించుట, కాపాడుట మొదలగు వ్యాపారము లేవియుఁ పైజెప్పిన యోగులకు లేనందున వారిమనస్సు కపటము లేనిదై, నిర్మలముగను, నిశ్చింతగను నుండును. కనుక, నీ వంశస్థులకు యోగాభ్యాసము

వంశాచారముగా వచ్చుచున్నందున వానికి నా జన్మమునందు యోగము నభ్యసించుటకు మునుపటి జన్మమున కంటెను నీ జన్మమున నతిసులభ సాధ్యమగును. కాఁబట్టి యోగుల వంశమునందు పుట్టుటయే శ్రేష్ఠమైనది. అ. 6-శ్లో॥43

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదైహికమ్
యతతేచ తతో భూయ స్సంసిద్ధౌ కురునన్దన!

హే కురునన్దన! = ఓ యర్జునా, తత్ర = ఆ మరుజన్మమునందు, పౌర్వదైహికమ్ = మునుపటి జన్మ సంబంధమైనదియు, బుద్ధి సంయోగమ్ = జ్ఞానహితమైనదియునగు, తత్ = దానిని (పూర్వజన్మమున గొదవపడిన యోగ మును), లభతే = పొందుచున్నాఁడు. తతః = అట్లు పొందుటవలన సంసిద్ధౌ = యోగసిద్ధివిషయమై, భూయః = మరల, యతతే + చ = యత్నమునుఁగూడ జేయుచున్నాఁడు.

కాన, నోయీ యర్జునా! వాఁడు అట్టి యోగులవంశమునందు బుట్టిన యెడల వాఁడేమిచేయుననగా,

క॥ హరిచరణాంబుజమకరం
ద రసా వేశిత మనః ప్ర ✦ ధానుండగు స
త్పురుషుఁ డొకవేళ విఘ్నముఁ
బొరసినఁ దన పూర్వమార్గ ✦ మును విడువఁడిలన్. *భాగ. 5. స్కం*

అనునట్లు, పూర్వజన్మమున కొంతమట్టుకైనను యోగము నభ్యసించి భగవద్ధ్యానమును జేసినవాఁడుగాన ఆ వాసనా విశేషమువలన నీ జన్మమునందును మరల ఆ యోగమునే యభ్యసింపవలయుననెడి బుద్ధి యుదయించును. అట్టి బుద్ధి యెప్పుడుదయించుచున్నదో యప్పుడు మరల ఆ యోగమును నభ్యసించు టకుఁ దగిన ప్రయత్నమును వెంటనే చేయుచున్నాఁడు.

కావున ఓ సహోదర సహోదరీ మణులారా! ఈ గ్రంథమున నిఁకముందుఁ జెప్పఁబోవు యోగాభ్యాసమును మీరందరును సాధన జేయుటకుగాను యీ యోగము యొక్క మహిమనంతయు మీకు శ్రీ భగవద్గీత దృష్టాంతములతోఁ జెప్పుచు వచ్చుచున్నాము కాన, మీరు యీ జన్మమున యోగము నెంతచేసి వదలి పెట్టినను దాని ఫలము వృథాకాక మరుజన్మమున నీ యోగమునే అభివృద్ధి చేయును. ఇందుకు విష్ణుపురాణముకూడా మీకు మరియు దృష్టాంతముగాఁ జెప్పుచున్నాము.

"అనిష్పన్న సమాధిస్తు పర బ్రహ్మో పలబ్ధిమాన్
అత్యంతరాయదోషేణ దుష్య తేహ్యా స్వమానసే
జన్మాంతరై రస్యసదో ముక్తిః పూర్వస్య జాయతే"

"వినిష్పన్న సమాధిస్తు ముక్తిమ త్రైవజన్మని
ప్రాప్నోతి యోగీ యోగాగ్ని దగ్ధకర్మా సనోచిరాత్."

యోగాభ్యాసమును జేయునట్టివానికి ఆ జన్మమునందే బ్రహ్మపదవి సిద్ధింపక పోయినను, మరుజన్మమున మరల యోగాభ్యాసమును జేసి ఆ బ్రహ్మ పదవిని పొందును. అప్పటికిని బ్రహ్మపదవి పొందనియెడల యేజన్మమున యోగాభ్యాస మనెడి అగ్నిచే, పుణ్యాపాపములనెడి వంటచెఱుకులను భస్మముచేసి, సంచిత మనెడి బస్తాలను పోఁగొట్టుకొనుచున్నాఁడో ఆ క్షణమే బ్రహ్మపదవిని పొందుచున్నాఁడు. మరియు అధ్యాయం 6-శ్లో 45.

**ప్రయత్నా ద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధ కిల్బిషః
అనేక జన్మ సంసిద్ధ స్తతో యాతి పరాంగతిం.**

అర్జునా! మోక్షప్రాప్తికి, అనేక జన్మములుగాఁ జేయుచు వచ్చిన పుణ్యాపాపము లనెడి కర్మములను, యోగాగ్నిచే నశింపఁజేయవలయును. అట్లు వాటినన్నిఁటిని నశింపజేసిన యెడల మోక్షమును పొందుచున్నాఁడు. అనగా, సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామి యనెడి మూఁడు కర్మములను నశించినగాని మోక్షమును బొందఁజాలడు. అనగా, ఈ కర్మలు యోగాభ్యాసమువలన నశించునుగాని, మరి దేనివల్లను నశింపఁజాలవు. మరియు అధ్యాయం, 6 శ్లో 46. ఇందుకు ప్రమాణముఁ జెప్పుచున్నాను. వినుము.

**తపస్వి భ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽ పి మతోఽధికః
కర్మభ్యశ్చా ధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున.**

అర్జునా! ఈ యోగమును గురించి మరియుఁ జెప్పుచున్నాను. వినుము. శాస్త్ర పండితులకన్నను, సత్కర్మానుష్ఠానపరులకన్నను, జ్ఞానులకన్నను, తపస్వుల కన్నను, యోగియే శ్రేష్ఠుఁడని నాయభిప్రాయము. కనుక, యోగాభ్యాసమునే నీవుచేయుము.

అర్జునుఁడు :- ఓ స్వామీ! యోగి తపస్వులకంటెను శ్రేష్ఠుఁడని చెప్పుటకు కారణమేమి?

**క॥ తపము విధానము ధర్మ
ప్రపంచమున కెల్ల దానిఁ ✦ గ్రమమున వ్రతతం.
త్ర రాయణు లొనరింతుర
ధిప! ఫలమూలాంబు వృత్తిఁ ✦ దృప్తిఁ బొరయుచున్.**
భార - శాంతి - 3 - అ.

అనునట్లీ ప్రపంచమునందుఁ గల సమస్తధర్మములలో తపస్సే శ్రేష్ఠమైనదని యెంచి పెద్ద లాచరించుచున్నట్లు వినుచున్నాముగదా! అట్లుండ, నట్టి తపము నాచరించెడువారికంటెను యోగులెట్లు శ్రేష్ఠులు కాఁగలరు?

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! నీ వాక్కే సత్యమైనది. అయితే తపస్సు యెట్టిదనగా చెప్పుచున్నాను వినుము.

**క॥ విను మశననిగ్రహము దమ
మను నభిధానంబుగల మ - హాధర్మము త
ద్ధనవంతునిఛిత్త వశగతిఁ
జన నఖిల స్థావరములు - జంగమతతులున్.** *భార-శాంతి-3-అ*

అనునట్లు, ఆహారమును వర్జించి ఆచరింపఁదగినది తపస్సు. కనుకనే, తపస్వులు ఆహారమును వర్జించి ఆచరింపఁదగినది తపస్సు. కనుకనే, తపస్సులు వాతాంబు పర్ణాశనులని చెప్పఁబడుదురు. అట్లాహారమును వర్జించి యుండఁదగిన శక్తి, యెవనికిఁ గలదో యట్టివానికే తపస్సు సిద్ధించునుగాని తదితరులకు సిద్ధింప నేరదు. అట్టి తపస్సిద్ధిని బొందినవానికి చరాచరము లన్నియు వశమగును. అయితే, ఇంద్రియనిగ్రహము మనోనిగ్రహము యీ రెంటిని జయించుటయే, యెంతో కష్టసాధ్యములై యుండగా, దేహధారణకు ముఖ్యాధారముగా నుండు ఆహారమును వర్జించుట యెంతకష్టతరమైనదో దానిని నీవే కొంత ఆలోచించి చూడుము. యోగికి యిట్టి యాహారమును వర్జింపవలసిన పనిలేదు. ఆకలి పుట్టినప్పుడు మాత్రము తనకు తగుమైన కొంత ఆహారమును భుజించి, యింద్రియ మనోనిగ్రహములను మాత్రము జేయుచు వచ్చినయెడల యోగము సిద్ధించును. కాఁబట్టి తపస్సుకంటెను యోగమే శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పుటకు కారణమైనది.

అర్జునుడు :- మంచిది. ఇదివరలో అధ్యాయము 4-శ్లో. 39-యందు జ్ఞానమే అన్నిటికంటెను నుత్తమమైనదనియు, యిట్టి జ్ఞానమును పొందినవాఁడు శీఘ్రముగా మోక్షమును బొందఁగలఁడనియు చెప్పియుంటిరికదా? అట్లుండగా, నిపుడు జ్ఞానికంటెను యోగియే శ్రేష్ఠుఁడని చెప్పుటకు కారణమేమి?

కృష్ణుఁడు :- జ్ఞానములో రెండు విధములు గలవు. అవి యెవ్వియన శాస్త్ర జ్ఞానము, ఆత్మజ్ఞానము. శాస్త్ర జ్ఞానమనగా, ఇతిహాసపురాణ శాస్త్రాదులను పఠనముఁ జేసి అందులోని విషయములనెల్లను గ్రహించుకొనుట. ఆత్మజ్ఞాన మనగా, సదస ద్వివేకము గలిగి పరమాత్మ స్వరూప మిట్టిదని తెలిసికొనుట. ఈ రెంటిలో ఆత్మ జ్ఞానమే, మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఈ ఆత్మజ్ఞాన ముండినచో, కూడినంత త్వరలో మోక్షమును పొందవచ్చును శాస్త్రజ్ఞాన ముండినయెడల నేలాటి ప్రయోజనము లేదు. కనుక శాస్త్రజ్ఞానులకన్నను యోగియే శ్రేష్ఠుఁడు. మరియు, యోగియే సత్కర్మానుష్ఠాన పరులకంటెను శ్రేష్ఠుడని చెప్పుటకు కారణమేమనగా, ఈ లోకమునందుండువారు యేదియో యొక ఫలమును నాశ్రయించి సత్కర్మానుష్ఠానములను జేయుచున్నారు. అట్లు జేసినను దానిఫలమును నీ జన్మమునందు అనుభవింపకపోయినను నికముందు నెత్తఁబోవు జన్మమున తప్పక యనుభవింతురు.

అనగా, జనులలోకొందరు భోగ భాగ్యములను ననుభవింపఁ దలఁచి అనేక దాన ధర్మములను చేయుచుందురు. కొందరు పుత్ర సంతానమునకుగాను కాశీ రామేశ్వరాది యాత్రలకు వెళ్ళి ఆయా పుణ్యతీర్థములలో స్నానముఁజేసి దాన ధర్మములనిచ్చి నాగ ప్రతిష్ఠఁజేసి అశ్వత్థ వృక్షప్రదక్షిణములు జేయుదురు. మరికొందరు స్వర్గాది భోగముల నపేక్షించి యజ్ఞ యాగాదులు చేయుదురు. ఇట్టి అపేక్షలు గలవారు పైఁజెప్పిన రీతిగా చేయుదురు. అయితే యోగియన్ననో తానును వారివలె నట్టి సత్కర్మల నాచరించినను వాటినన్నిఁటిని భగవత్ప్రీత్యర్థముగఁ జేయునేగాని తన ప్రయోజనార్థము అనగా, నందువలనఁ దనకొక ప్రయోజనము కలుగవలయు ననెడు కోరికతోఁ జేయుడు. కాన, నట్టి సత్కర్మానుష్ఠానపరులలో యోగియే శ్రేష్ఠుఁడని చెప్పుటకు కారణమైనది. మరియు, అధ్యాయం 6-శ్లో, 47, చెప్పుచున్నాము. వినుము.

యోగినా మపి సర్వేషాం మద్గతే నాన్తరాత్మనా
శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్త తమో మత:

ఓ అర్జునా! అయితే, అట్టి యోగులలోఁగూడ తారతమ్యము (హెచ్చు తక్కువ) గలవారును నున్నారు సుమా! అదెట్లని యడిగెదవా? చెప్పెదవినుము. యోగమనగా కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మములనెడి పంచేంద్రియము లున్ను, మనస్సును నిగ్రహముఁజేసి బుద్ధిని నాలో ఐక్యముఁజేసియుండుటయే యోగము. ఇట్లు అచంచల భక్తితో నెవ్వఁడు నన్ను ధ్యానించుచుండునో యట్టి వాఁడే యోగులలో నుత్తముఁడు. ఇందున కనుగుణ్యముగ భాగవతము 2-వ స్కంథమున పెద్దలు యిట్లు చెప్పుచున్నారు.

సంసార ప్రవిష్టుండైన వానికిఁ దపోయోగాదులైన మోక్ష మార్గంబులు పెక్కులుగలవందు భక్తి మార్గంబుకంటె శుభంబులేదు.

అర్జునుడు :- అయ్యా! కృష్ణమూర్తీ! మనస్సు యోగమునందే నిలుచుట కష్టసాధ్యమైయుండ, అట్టి ప్రయత్నము లేకయే యొకఁడు మనస్సును నీయందెట్లు నిలుపఁగలఁడు? అట్లు నిలుపువారలు గూడ నీ ప్రపంచమునందుఁగలరా?

కృష్ణుఁడు :- ఆహా! అట్టివారలును గలరు. అయితే బహు సకృత్తుగ నుందురు. ఇందునకు నిదర్శనముఁ జెప్పెద వినుము. పూర్వము కృతయుగమున యోగసిద్ధి పొందు సమయమున కర్మశేషమునకుగాను మరుజన్మమున పరమ భాగవతోత్తముఁడగు ప్రహ్లాదుఁడు అవతరించి అతిబాల్యమునందే యోగాభ్యాస ముతో పనిలేనివాఁడై యున్నందున నాయందచంచల భక్తిగలవాడై యే యితర విషయ చింత నొల్లక యుండెను. అతని చర్య లెట్టివనగా,

సీ॥ శ్రీవల్లభుఁడు దన్నుఁ - జేరినయట్లైనఁ
 జెలికాండ్ర నెవ్వరిఁ - జేర మఱచు

నసురారి తనమ్రోల - నాడిన యట్లైన
 నసురబాలురతో డ - నాడమఱచు
భక్తవత్సలుఁడు సం - భాషించినట్లైనఁ
 బర భాషలకు మాఱు - పలుక మఱచు
సురవంద్యుఁదనలోనఁ - జూచినయట్లైనఁ
 జొక్కి సమస్తంబుఁ - జూడమఱచు,
గీ॥ హరి పదాంభోజయుగచింత - నా మృతమున
నంతరంగంబు నిండిన - ట్లైన నతఁడు
నిత్య పరిపూర్ణుఁడగుచు న - న్నియును మఱచి
జడతలేకయ యుండును - జడుని భంగి॥

శా॥ పానీయంబులు ద్రావుచున్ గుడుచుచున్ - హాస లీ
లా నిద్రాదులు సేయుచుం దిరుగుచున్ - లక్షించుచు న్సంతత
శ్రీ నారాయణ పాదపద్మయుగళీ చింతామృతా స్వాదసం
ధానుండై మఱచె న్సురారిసుతుఁడే - తద్విశ్వము న్భూవరా!
సీ॥ వైకుంఠ చింతా వి - వర్జిత చేష్టుఁడై
 యొక్కఁడు నేడుచు - నొక్కచోట
నశ్రాంత హరిభావ - నారూఢ చిత్తుఁడై
 యుద్ధతుఁడై పాడు - నొక్కచోట
విష్ణు డింతయుఁగాని - వేఱొండు లేదని,
 యెత్తిలి నగుచుండు - నొక్కచోట
గీ॥ బలుకుఁ నొక్కచోటఁ బరమేశుఁ గేశవుఁ
బ్రణయ హర్షజనిత - బాష్పసలిల
మిళిత పులకుడై ని - మీలిత నేత్రుఁడై
యొక్కచోట నిలిచి - యూరకుండు. - భాగ - 7 స్కం.

కాన, నిట్టివారలు యోగులలో నుత్తములని నా యభిప్రాయము. ఇట్టివారలకుఁ గలిగియుండెడు జ్ఞానము, తక్కిన వారల జ్ఞానమునకంటెను విశేషమైన దగుచున్నది. కాన నిదియే విజ్ఞానమనఁబడును. కనుక, నిక ప్రాణాయామమును గురించి క్రిందఁ జెప్పబోవుచున్నాము.

✣ ✣ ✣

ప్రాణాయామోపదేశము

ఈ ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు శ్రీ భగవద్గీత, అధ్యాయము 6-శ్లో, 11, 12, 13, 14 - దృష్టాంతముఁ జెప్పుచున్నాము.

"శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః
నాత్యు చ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజిన కుశోత్తరమ్.
తత్రైకాగ్రం మనఃకృత్వా యతచి త్తేన్ద్రియ క్రియః
ఉపవిశ్యాऽऽసనే యుఞ్జ్యాద్యోగ మాత్మవిశుద్ధయే.
సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయ న్న చలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చాऽనవలోకయన్,
ప్రశాన్తాత్మా విగతభీ ర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః
మన స్సంయమ్య మచ్చిత్తోయుక్త ఆసీత మత్పరః.

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! యోగము నెట్లు అభ్యసింప వలయునో దానిని చెప్పెద వినుము.

సీ॥ వితతమై విజనమై - విమలమై సుఖమై, పా
సంగు వివిక్త దే - శంబునందు
సమభూమియందు ని - శ్చలముగామిఱ్ఱు ప
ల్లములు గాకుండఁబే - లవముగాఁగ
వరుసఁ గుశాజిన ✦ వస్త్రంబు లనువుగాఁ
బఱచి యొప్పుగవాని ✦ పైఁ దిరముగ
బూని పద్మాసనా- సీనుఁ ✦ డై యామీదఁ
గాయ మధ్యమమును ✦ గళము శిరము

గీ॥ జక్కగా నిక్కి దృక్కులు - ముక్కుచక్కిఁ
జిక్కఁదక్కించి తక్కినఁ దిక్కుఁగనక
మిక్కిలి దశేంద్రియంబుల ✦ స్రుక్కఁజేసి
ఫలితముగ యోగ మభ్య సిం ✦ పంగ వలయు.

సీ- రా - 1 - అ - 101

అనునట్లు, అట్టి విజన స్థలమునందొక శుభ్రమగు ప్రదేశమున మిక్కిలి యెత్తుగాని, లేక మిక్కిలి తగ్గుగాని లేకుండునట్లు ఒక పీటను నమర్చుకొని దానిపై దర్భాసనమును, ఆ దర్భాసనముమీఁద గృష్ణాజినమును (జింక చర్మమును), అందుపై తెల్ల వస్త్రమును బఱచి యా పీటపైఁ గూర్చుండి, దేహము శిరస్సు కంఠము మొదలగువాటిని కదలకుండునటుల సమముగా నిలిపి అనగా, ముందుకు గాని లేక వెనుకకుగాని ప్రక్కలకుగాని వంగక నిలిపి చలింపనివాఁడై అటునిటు దిక్కులను చూడక తన ముక్కుకొనయందే దృష్టిని నిలిపి ధ్యానయోగము నభ్యసింపవలయును.

అర్జునుఁడు :- ధ్యానయోగమనగా నెట్టిది? దాని నభ్యసించుట యెట్లు?

**కృష్ణుడు :- ఆ॥గీ॥ పవనముల లయించి ✦ పరి హృత సంగుఁడై
ఇంద్రియముల గర్వఁ ✦ మెల్ల మాపి
హరి విశాల రూపఁ ✦ మందుఁ ✦ జిత్తముఁ జేర్చి
నిలుపవలయు ✦ బుద్ధిఁ నెఱపి బుధుఁడు.**

అనురీతిగా, ఇంద్రియములను నిరోధించి దేనియందును ఆశలేనివాఁడై యుండి ప్రాణవాయువును బంధించి, తన మనస్సును శ్రీహరియొక్క విరాట్స్వ రూపమునందు ఐక్యము చేయవలయును.

అర్జునుడు :- స్థలము పరిశుభ్రముగ నుండవలెననియు, పీఠము మిక్కిలి యెత్తుగాని తగ్గుగాని లేకుండవలయుననియు, ఆ పీఠముపై దర్భాసనము, కృష్ణా జినము, వస్త్రము మొదలగునవి వేయవలయుననియుఁ జెప్పితిరిగదా అట్లు జెప్పు టకుఁ గారణమేమి? అందువలన ఆ యోగికి యేమి ప్రయోజనము కలుగును?

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! స్థలము పరిశుభ్రముగ నుండనిచో, నచట క్రిమికీటకాదుల యొక్కయు, దుర్గాంధాదుల యొక్కయు బాధగలిగియుండును; అట్టిబాధలు ఉన్న యెడల మనస్సు చలించుటకుఁ గారణ మేర్పడును. కనుక, యోగాభ్యాసము చేయు స్థలము మిక్కిలి శుభ్రముగ నుండవలయును. పీట మిక్కిలి తగ్గుగ నున్న యెడల నేలప్రాకెఁడు క్రిమికీటకాదులు పీటపై కెక్కును. అట్లెక్కుటవలన యోగా భ్యాసికి బాధకలుగును. పీట మిక్కిలి యెత్తుగా నున్న యెడల నా యోగి ధ్యాన పరుఁడై యుండునపుడు యెప్పుడైనను ఒక సమయమున క్రిందపడును. అందువలన యోగి కూర్చుండు పీటము విశేషముగ నెత్తుగా నుండరాదు.

పీటపై దర్భాసనము, కృష్ణాజినము, దానిపై తెల్లని వస్త్రమును వేయుటకు కారణమేమనగా, దర్భ పవిత్రమైనది కనుక ఆ దర్భను ఆసనముగాఁ జేసి వేసికొన వలయును. ఈ దర్భను గురించి ఈ గ్రంథకర్త చరిత్రమున ముందు జెప్పఁబడి యున్నది. దానిని చూచి తెలిసికొనుఁడు. భూమికి ఆకర్షణ శక్తి కలదు. ఈశ్వర

ధ్యానమునందుండునపుడు ఆ ధ్యానముయొక్క ఫలమునంతయు భూమి ఆకర్షించుకొనును. కృష్ణాజినముపై గూర్చున్నయెడల భూమి ఆకర్షించు కొనఁజాలదు. కనుక యెట్టి పూజా, జప, తపములు జేసినను కృష్ణాజినము అత్యావశ్యకముగా నుండవలయును. ఆ కృష్ణాజినముపై అపానవాయువు తగలక యుండుటకుగాను వస్త్రమును మడతబెట్టి అందుపై వేసియుంచవలయును.

అర్జునుఁడు :- యోగాభ్యాసి, శరీరము శిరస్సు కంఠము మొదలగు వాటిని కదలక నిలిపి దిక్కులు చూడక తన నాసికాగ్రమునే చూడవలసిన దెందుకు?

కృష్ణుఁడు :- అటుల చేయుటవలన వానిదృష్టి, తన చుట్టుప్రక్కలనుండు వస్తువుల మీఁద పాఱకుండును. అందువలన వానిమనస్సు చలింపకుండును. ఇట్లు చేయనిచో వాని దృష్టికి యితర విషయములు గోచరించును. అప్పుడు వాని మనస్సు ఆ విషయములయందుఁ బరువిడుచుండును. అట్లు బరువిడిన యెడలనపుడా మనస్సును నిబ్బరముగ నుంచుట యసాధ్యము.

అర్జునుఁడు :- అయితే, స్వామీ! అట్లు ధ్యానము చేయునపుడు ప్రాణ వాయువు బంధించవలసినదని ఇప్పుడు మీరు చెప్పెడి వాక్యములవలనఁ గనఁబడు చున్నది. కనుక, అట్లు యెందుకు ప్రాణవాయువును బంధించవలయును?

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! అట్లు చేయనియెడల దృష్టిని నాసికాగ్రమున నిలుపుటకు సాధ్యపడదు. అట్లు దృష్టిని నాసికాగ్రమున నిలుపుకొని ప్రాణవాయువును గురువుల వారు చెప్పిన ప్రకారము బంధించవలయును.

అర్జునుఁడు :- అయితే అట్లు ప్రాణవాయువును బంధించుటవలన ప్రాణమునకు అపాయము కలుగదా?

కృష్ణుఁడు :- చేయుపద్ధతి తప్పినయెడల అపాయము కలుగును గాన,

క॥ ప్రాణాయామము గ్రమమునఁ
బ్రాణో త్పీడనము కాని - భంగి నడపుచున్
ఘాణాగ్రస్థితి విషయ
శ్రేణిదోఱఁగియుండి యోగ - సిద్ధతఁబడయున్.

భార - శాంతి - 6-ఆ.

అనునట్లు, యోగాభ్యాసకుఁడు ధ్యానము చేయునపుడు అతి జాగ్రతతో మెలఁకువ గలిగి ప్రాణమున కపాయము లేకుండునట్లు గురువాక్యము చొప్పున ఊపిరిని బిగబట్టి యభ్యసింపవలయును. ఇట్లభ్యసించుచు రాగా, క్రమక్రమమున యోగసిద్దిని పొంది వాని చిత్తము చలించక భగవత్స్వరూపమనెడి లక్ష్యమునందు నిలిచియుండును.

మ॥ యత ధీచిత్త మరుద్ధ శేంద్రియ - తమవ్యాపారుఁడై మౌనియై
హతకామాది వికారుఁడై గతభయుం - డై బ్రహ్మచారివ్రత
స్థితుడై శాంతమనస్కుఁడై స్వగురుమూర్తి ప్రోక్తలక్ష్యార్థసం
గతి యామద్వయ మభ్యసింపఁ దగు యోగం బంచితోద్యోగుఁడై.

- సీతా- రా - 1 అ-102.

అనునట్లు, యోగాభ్యాసకుఁడు మనోబుద్ధీంద్రియముల యొక్కయు, ప్రాణ వాయువులయొక్కయు, శరీరము యొక్కయు, వ్యాపారములన్నిటిని యిదివరలో చెప్పఁబడిన ప్రకారము చేయువాఁడును, శాంత చిత్తుఁడును అనగా, కామాద్యరిష డ్వర్గముల వలన బాధింపఁబడని మనస్సుగలవాఁడును, భయ రహితుఁడును, బ్రహ్మచర్య వ్రతమునందున్నవాఁడును అనగా,

మ॥ గురు శుశ్రూషయు నాగమాధ్యయనమున్-గోష్ఠీ నిరాసంబుఁద
త్పరతం బొందొలయంగఁ దాఁజొరమియున్ - భైక్షాశనత్వంబు ష
డ్వరకర్మంబులయందు రాగభరగా-ద్వేషముల్ లేక యె
వ్వరితోడం బగగాక యున్ని యునుభ-వ్యబ్రహ్మచర్యోక్తముల్.

భార-శాంతి-2-అ.

అనురీతిగా, ఒక సద్గురువును ఆశ్రయించి అతనికి పరిచర్యలను జేయుచు నాతనివలన ఉపదేశముపొంది వేదాధ్యయనాదుల నభ్యసించుటయు, జన సమూహ ముండుచోటున జేరకుండుటయు, నొకవేళ నట్టి జన సమూహము తానుండెడు చోటునకు వచ్చినను వారలతో తాను కలియక యుండి భిక్షాన్నమును దినుచు రాగద్వేషరహితుఁడై యుండి యెవరితోనైనను సరే యే కారణమును బట్టియైనను విరోధింపకయు నుండునదియే బ్రహ్మచర్య వ్రత మనఁబడును. కనుక, యిట్టి బ్రహ్మచర్య వ్రతమును అనుష్ఠించుచు యోగవిద్యను గురువాక్కు వలన దెలిసికొని దానిని నభ్యసించుచు సదాన్నే ధ్యానించుచుండవలెను.

పైఁ జెప్పిన గీతావాక్య ప్రమాణరీతిగా యోగాభ్యాసము ప్రారంభించుటకు గాను క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

✣ ✣ ✣



యోగాభ్యాస ప్రారంభము

యోగాభ్యాసముచేయ ప్రారంభించువారు, తనయింట నొక చిన్నగదిని చీకటిగా నుండునట్లు చేసియుంచవలయును. అట్లు చిన్నగది లేనిచో, గోడకు సంబంధించి వాకిలితో సహా యుండునటుల రెండు ప్రక్కలయందును తడికలుకట్టి దానినె యొక చిన్న పూజగదిగా చేసికొనవలయును. ఆ గదిలో చీమలు, నల్లులు, దోమలు మొదలైనవి యెవ్వియు చేరకయుండునట్లు సున్నముకొట్టి, ఆవుపేడతో అలికి, మంచి పలుకు సాంబ్రాణి ధూపమువేసి సువాసనగల అగరువత్తులను వెలిగించి, మరియు ననేకవిధ సువాసన ద్రవ్యముల నుంచి ఆ వాసన బయట వెడలక యెల్లప్పుడును ఆ గదియందే యుండునటుల తలుపును మూసితాళమువేసియుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక, ఆ గదిలోపల తాను కూర్చొండుటకుగాను కావలసినంత వెడల్పు, పొడుగు, ఒక అంగుళము ఎత్తుగల ఒక పీటను తయారుచేసి, ఆ గదిలో నుత్తర దక్షిణముగా వేసియుండ వలయును. ఇట్లు తయారుచేసి యుంచిన వెనుక, ఆ పీటపై దర్భాసనమును, దానిపై జింకతోలును, ఆ తోలుపై అపాన వాయువు తగలక యుండుటకుగాను తెల్లబట్టను మడతబెట్టి వేసియుంచ వలయును. ఇట్లు తయారుచేసియుంచిన వెనుక, తనయొక్క గురువులవారి పటము మాత్రమే ఆ గదియం దుంచవలయును. అటుపిమ్మట, శుక్లపక్షము నందొకనాఁడు శుభదినమును చూచి ఆనాఁడు ఉదయమో లేక సాయంత్రమో ప్రాణాయామా భ్యాసమును ప్రారంభించుటకుగాను, పైఁజెప్పిన గదిలో ప్రవేశించవలెను. ప్రవేశించు నపుడు ఒక చెంబులో జలము, పంచపాత్ర, కొబ్బరికాయ లేక పండ్లు, కర్పూరము, పుష్పములు లేక పత్రములు, అగరువత్తు కడ్డీలు నేతి దీపము, అగ్గిపెట్టె నూవులు, పళ్ళెరము మొదలగు వాటిని ఆ పూజ యింట తయారుచేసి యుంచ వలయున. ఇట్లుంచినవెనుకఁ స్నానము చేసి వారు వారు చేయునట్టి కర్మ సంధ్యా వందనముగాని లేక పూజలుగాని ఆ గదికి వెలుపలనే చేసి ముగించుకొన వలయును. ఇట్లు ముగించుకొన్న వెనుక మాఁడు, భ్రూమధ్యము, హృదయము, భుజములు, చేతులు, రొమ్ము మొదలగు స్థలము లందు విభూతి గంధము గాని, శ్రీచూర్ణ నామముగాని శరీరముపై లేకుండు నటుల జేసికొని ఆ గదిలోనికి వెళ్ళ వలయును. ఇవియన్నియు లేక యెందుకు అట్లు వెళ్ళవలయునని కొందరికు దోచును. దానికి కారణముఁ జెప్పెదము. యోగాభ్యాసము చేయునపుడు చెమట విశేషముగా పుట్టును. ఆ చెమటను దేహమునందు యిముడునట్లు తైలమువలె చేతులతో శరీరమంతయు రుద్దవలсі వచ్చును. ఆ కాలమున పైచెప్పిన విభూతి మొదలగునవి యుండరాదు. కనుక శరీరముపై నేదియులేక పరిశుభ్రముగా చేసికొని ఆ గదిలోనికి వెళ్ళి యితరులు రాకుండునటుల తలుపును మూసి గడియవేసి నేతిదీపము అగరువత్తి కడ్డీలను వెలిగించి మునుపు

సిద్ధపఱచి యుంచిన పీటపై, ముఖము ఉత్తర దిక్కును చూచుచున్నట్లు గూర్చుండ వలయును. ఇట్లు గూర్చున్నవెనుక తన గురువులవారి పటము తన యెదుట నుంచి, పత్రపుష్పములను ఆ పటమునకు సమర్పించి, చేత నూవులెత్తి ఆ నూవులతో ఉదకమును విడుచుచు, "దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూఁటిని గురుస్వాములవారికి సమర్పించితి"నని మనస్సునం దలఁచుచు నూవుల నీళ్ళను పళ్ళెరములో విడువవలయును. ఇట్లు విడిచినవెనుక, కొబ్బరికాయను (టెంకాయను) పగలకొట్టి, కర్పూర హారతి నిచ్చి సాష్టాంగ నమస్కారముఁ జేసిమరల పీటలపై గూర్చుని పటమును చూచుచు రెండు చేతులను జోడించి,

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణు ర్గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మా తస్మై శ్రీ గురవేనమః."

యను, నీ శ్లోకమును జెప్పవలయును. ఇట్లు చెప్పి ముగిసిన వెనుక పటమునకు దండము సమర్పించి "నాకు యోగసిద్ధిని ప్రసాదింపవలయు"నని తలఁచి ★పద్మాసనము నందు కూర్చుని, వీపు రొమ్ము కంఠము శిరస్సుమొదలగు వాటిని వంకరలేక కడ్డీవలె సరీగానిలిపియుంచవలయును.

శరీరమును ఇట్లుంచిన వెనుక యోగాభ్యాసము చేయుటకు ప్రారంభించ వలయును. ఈ యోగాభ్యాసము చేయు పద్ధతిని క్రిందఁ జెప్పబోవుచున్నాము.

శ్లో॥ రేచకోచ్ఛ్వాస నిశ్వాసఃపూరకః పరిచక్షతే
తద్రోధః కుంభకశ్చైవ ప్రాణాయామశ్చ ఉచ్యతే.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసః = లోపల నిలిచియున్న ప్రాణవాయువును ముక్కు రంధ్రముల ద్వార వెలుపల వదలుట, రేచకః = రేచకమనియు, పూరకః = లోపల శ్వాసను బీల్చుట పూరకమనియు, పరిచక్షతే = చెప్పఁబడును. తద్రోధః = ఆ ప్రాణవాయువును, లోపల వెలుపల పోనియ్యక గర్భమునందే నిలిపియుండుట, కుంభకః = కుంభకమనియుఁ జెప్పఁబడును సః = అది, ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామమని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడును.

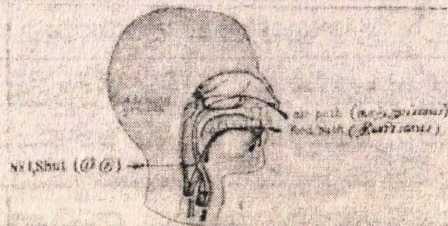
అనగా లోపల నిలిచియున్న ప్రాణవాయువును ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా వెలుపలకు వదలుట రేచకమనియు, మరల బయటనుండు వాయువును లోపలకు బీల్చుట పూరకమనియు, ఆ పీల్చిన వాయువును వెలుపలకు వదలక నిలుపుట కుంభకమనియు, చెప్పఁబడును. ఇది ముఖ్యముగా దెలిసికోవలసిన విషయము. ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు ఇది ముఖ్యమైన ప్రారంభసాధనము. ఇఁక ప్రాణాయామము చేయు పద్ధతిని క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాముసుమా!

అయ్యా!

పైఁజెప్పినరీతిగా పూజగదిలో గురువులవారి పూజను ముగించినవెనుక, ముఖము ఉత్తర దిశ చూచునట్లు పీటపై గూర్చుండి, పంచపాత్రయందున్న జలములో మూఁడు

★ పద్మాసనమనగా, కుడి పాదము యెడమతొడపైనను, యెడమపాదము కుడితొడపైనను నుంచి, రెండు పాదములును ఆకాశమును చూచుచుండు నట్లుంచుట పద్మాసన మనఁబడును. ఈ పద్మాసనము గ్రంథమునకు మొట్టమొదట గ్రంథకర్తవేసికూర్చొని యున్నారు. దానిని జూచి తెలిసికొనుఁడు.

గుటకల నీరు త్రాగి వీపు రొమ్ము మెడ శిరస్సు మొదలగువాటిని సరిగా కఱ్ఱవలె నిలిపి కండ్లును నోరును మూసి, కుడిచేతి యుంగరపు వ్రేలు పెద్ద వ్రేలు యీ రెంటిని యెడమ, కుడి రెండు ముక్కులమీఁద తాకునట్లుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక, కుడిచేతి యుంగరపు వ్రేలితో నెడమముక్కును మూసి, కుడి దొమ్మలో అనగా, కుడిశ్వాసంచిలో నిలిచియున్న పాతశ్వాసనంతయున కొంచెమైనను లోపల నిలుపక కుడిముక్కుద్వారా వెలుపలకు వదలివేయవలెను. ఇట్లు శ్వాసయంతయు కుడి ముక్కు ద్వారా వెలుపలకు వదలినవెంటనే, దాని వెంబడే మరల శ్వాసను బీల్చవలయును. ఇట్లు బీల్చు శ్వాసతోకూడ ఓం, ఓం,ఓం, ఓం, ఓం - అను ప్రణవ మంత్రమును జేర్చి హృదయములోనుండు గాలిసంచిలో యెంత శ్వాసపట్టు చున్నదో అంత శ్వాసను కొద్దికొద్దిగా (నెమ్మదిగా) ఓం అను మంత్రముతో బీల్చి మ్రింగి, వెంటనే ఆ శ్వాస వెలుపలకు రాకుండునటుల కంఠమును మూసివేయవలయును. ఇట్లు మూసిన వెనుక నింకను యేదైనా కొంత శ్వాస లోపల పట్టునేమో యని తలఁచి, మరియొకమారు శ్వాసనుబీల్చి చూడవయును అప్పుడు, ఒక అంగుళము పొడుగంతగాని లేక రెండు, మూడు, నాలు గంగుళముల పొడుగంత గాని శ్వాస లోపల ప్రవేశించును. అప్పుడు ఆ శ్వాసనుగూడా మ్రింగి మరల కంఠమును మూసివేయవలయును. ఇట్లు కంఠమును మూసిన వెనుక బీల్చినశ్వాస బయటకురాక కుడిగాలిసంచియందే నిలిచియుండును. కంఠమువద్ద ముందు భాగమున నరములతోఁ గూడిన పెద్ద గొట్ట మొకటి గలదు. ఆ గొట్టము మార్గముగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు నడుచుచుండును. ఈ పెద్దగొట్టమునకు వెనుకవైపున సన్నని చర్మపు గొట్టమొటి యుండును. ఆ గొట్టము మార్గముగా భుజించునట్టిపదార్థములును, త్రాగునట్టి జలము మొదలగునవియును దిగుచుండును. ఎప్పుడైనను నొక సమయమున అన్నము మ్రింగునపుడు కంఠమునకు వెనుక నుండు సన్నపు ఆహారపు గొట్టములో పోవుచుండెడి అన్నమునందుండి ఒకటి, లేక రెండు మెతుకులు తప్పి కంఠము వద్ద ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు ఆడుచుండెడి పెద్ద గొట్టములోనికి దిగును. అప్పుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ఆడుచుండెడి గొట్టమునందు మెతుకులు దిగిన వెంటనే హృదయము నందుండి వెలుపలికి వచ్చుచున్న శ్వాస, ఆ ఒకటే రెండు మెతుకులను హృదయములోనికి బోనియ్యక ముక్కు ద్వారముల గుండ దెచ్చి బయటత్రోయును. ఒక్కొక్క సమయమున జలము, ఆహారగొట్టములో పోవునది తప్పి కంఠము వద్దనుండు గాలిగొట్టము లోపఁలకు వెళ్ళును. అప్పుడు ఆ జలమును కూడ హృదయములోపలకు పోనివ్వక బయటకు వచ్చుచుండెడి శ్వాసముక్కు ద్వారములగుండ దెచ్చి వెలుపలత్రోయును. ఈ రహస్యమును లోకులు దెలిసికొనలేక "బొఁఱపోయెను" అని శిరస్సుపై తట్టుదురు. శ్వాస గొట్టము, ఆహారగొట్టము వేరువేరుగా



చూపి ఆ రెండు గొట్టములును ఒకటిగా గలసియున్నదానిని ☞ వెనుకపుట నుండు పటమునందు చూపఁబడియున్నది. చూడుఁడు.

ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయు పురుషుఁడు మునుపు చెప్పినరీతిగా కుడినాసిక యందు శ్వాసను బీల్చి మ్రింగిన వెనుక మరల ఆ శ్వాస బయటకు రాకుండు నటుల గాలిగొట్టము, ఆహార గొట్టము యీ రెండును ఒకటిగా కలియుచోటున కంఠమును మూతబెట్టవలయును. అట్లు మూత పెట్టినయెడల శ్వాస బయటకు వచ్చుటకు వీలు లేక కంఠము వద్దనే నిలిచియుండును. ఒక పర్యాయము చెప్పిన విషయమును పలు మారు లీ గ్రంథమున చెప్పుదురు. అట్లు చెప్పనిచో మీ బుద్ధికి నీ ప్రాణాయామము అందఁజాలదు. అనగా, గోచరముకాదు. సూక్ష్మబుద్ధిగలవారు, ఒకమారు చదివిన వెంటనే సకలమును గ్రహించుకొనఁగలరు. మందమతులుగా నున్నవారు అట్లు గ్రహించజాల నందున వారలకొఱకు పలుమారు లిచ్చట చెప్పుచున్నాము.

ప్రాణామాభ్యాసకులు, తొలుదొల్త ఇరువదియైదు యెంచువఱకు మాత్రమే శ్వాసనునిలుపవలును. అంతకు పైబడి నిలుపరాదు. అట్లు శ్వాసను అధికముగా నిలిపితిరేని, మీకు దేహహాని సిద్ధించును. ఈ గ్రంథమున నీ గ్రంథకర్త చెప్పురీతిని చేయుఁడు. అట్లు చేసినచో, మీకు యెట్టివ్యాధిగాని, శరీర శ్రమగాని, ఆపత్తులుగాని, వ్యాధులుగాని రాఁజాలవు. ఈ ప్రాణాయామాభ్యాసము ప్రారంభించినవెనుక నలుబది దినములకొకమారు యిరువదియైదు యిరువదియైదుగా శ్వాస నిలుపుటను హెచ్చించుకొని పోవలయును గాని నలుబది దినములకు లోపల శ్వాసను వృద్ధి చేయరాదు. ఈ గ్రంథకర్త యిఁకముందు చెప్పఁబోవురీతిని మీరు చేసితిరేని యీ ప్రాణాయామము మిమ్ము మేలైన స్థితికి గొనిపోయి మీకు జన్మరాహిత్యమును జేయించును. అట్లు చేయక, మీ యిష్టానుసారముగా శ్వాసను నిలిపి శీఘ్రము శీఘ్రముగా సంఖ్యలను హెచ్చించుకొని పోయిననుసరే లేక, దినమునకు మూఁడు నాలుగు మారులు చేసిననుగాని, ఆ శ్వాస యెన్నఁడో యొకనాఁడు మిమ్ము చచ్చునంతటి ఆపత్తులోనికి దెచ్చి విడుచును. ఇందుకు యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు ప్రమాణము ముందు జెప్పఁబోవుచున్నాము. ఈ విషయమునందు మిక్కిలి జాగ్రత గలిగి యుండవలయును.

అయ్యా! మీరు, యీ గ్రంథకర్త చెప్పురీతిని చేయక మీయిష్టానుసారముగఁ జేసిదానివలన నేదో యొక ఆపత్తును దెచ్చుకొని, మీ కుటుంబస్థులును, మీ బంధువులును, మీ స్నేహితులును ఈ గ్రంథకర్తను దూషించునంతటి స్థితికి దెచ్చి విడువకుఁడుసుమా! మీరు తెలివిలేనిపనిని జేసికొని ఈ గ్రంథకర్తను వృధాగా అందరును దూషించుటవలన ఫలమేమి? కనుక, మిక్కిలి **జాగ్రత! జాగ్రత! జాగ్రత!** యని మీకు ముమ్మారు చెప్పుచున్నాము. ఇఁక ప్రాణాయామము చేయదలచిన స్త్రీ పురుషులు మొట్టమొదట నేర్చుకొనవలసిన పద్ధతిని క్రిందఁ జెప్పఁబోవు చున్నాము.

✤ ✤ ✤

ప్రాణాయామమును చేయఁదలఁచిన స్త్రీ పురుషులు మొట్టమొదట నేర్చుకొన వలసిన పద్ధతులు

ఓ సహోదర సహోదరీమణులారా!

1. ప్రాణాయామము చేయఁ దలఁచునట్టివారు మొట్టమొదట, కుడిచేతి 1-2-3-4-5, వ్రేళ్ళను మడతపెట్టి ముగించిన వెనుక, యెడమచేతి చిటికెన వ్రేలు మడత పెట్టవలయును. తరువాత మరల కుడిచేతి 5-వ్రేళ్ళను మడతబెట్టి యెడమచేతి ఉంగరపు వ్రేలును మడతపెట్టవలయును. ఈ ప్రకారముగా కుడిచేతి 5-వ్రేళ్ళను మడతబెట్టి యెడమచేతి ఉంగరపు వ్రేలును మడత పెట్టవలయును. ఈ ప్రకారముగా కుడిచేతి 5-వ్రేళ్ళ కొక పర్యాయమునకును యెడమచేయి ఒక్కొక్క వ్రేలును మడత పెట్టుచూ రావలయును. ఈ విధముగా సుమారు 50-పర్యాయముల వఱకును కుడిచేయిని వదలుచూ యెడమ చేయిని మడత పెట్టుచూ ముందుగా నేర్చుకొనవలయును.

ఇట్లు ముందుగా నేర్చి సాధనచేసికొనక శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి నవద్వారములను బంధించి 25-యెంచునపుడు వ్రేళ్ళను మడతపెట్టుటకు ఆ సమయమున మీకు దిక్కుదోచక యుండును. కనుక, అందువలన ముందుగానే వ్రేళ్ళను మడత పెట్టు సాధనము చేసి యుంచవలయును. ప్రాణాయామము నేర్చుకొన దలఁచు వారందరును దీనిని ముందుగా నేర్చుకొనుఁడని మరియొకమారు మీకు చెప్పుచున్నాము.

2. అటుపిమ్మట మూఁడు గుటకల నీరును త్రాగి యెడమముక్కును కండ్లను మూసికుడిగాలి సంచిలో యిదివరకు నిలిచియుండు పాత శ్వాస నంతయు రెండేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం-ఓం-ఓం, అను మంత్రముతో కుడిముక్కు ద్వారా పూర్తిగా వెలుపలకు వదలివేసి, మరల దానివెంబడే కుడి ముక్కున, రెండేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-ఓం అను మంత్రముతో లోపలకు బీల్చి మ్రింగి, తరువాత మరియొక పర్యాయమును శ్వాసను ఓం-

అనుమంత్రముతో బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు 1/2-1, లేక 2-3 అంగుళముల పొడుగంత శ్వాస యెక్కును; లేక యెక్కకపోయినను పోవును. అప్పుడు ఆ శ్వాసమును గూడా మ్రింగవలయును. ఈ రెండవపద్ధతిగూడా ముందుగానే చదివి కంఠోపాఠముగాఁ జేసి యుంచుకొనవలయును.

3. ఇట్లు కుడిముక్కున బీల్చి మ్రింగిన వెనుక 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక మరల శ్వాసను వదలునపుడు దంతములను (పండ్లను) గట్టిగా బిగబట్టి ముందుబీల్చిన కుడిముక్కున శ్వాసను వదలక యెడమ ముక్కులో 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం - అని మనస్సునఁ దలఁచి వెలుపలకు వదలి మరల యెడమ ముక్కుననే వదలినంత 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అని తలఁచి లోపలకుబీల్చి యెడమ ముక్కును మూసి మునుపటివలెనే కుడిముక్కులో 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అని తలఁచి వెలుపలకు వదలి యీ విధముగా శ్వాస యొక్క వేగము నణగునంత వరకును, యెడమ కుడి రెండు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి ఓం-అను మంత్రములతో వదలుచు బీల్చుచుండి శ్వాస యొక్క వేగ మణగిన వెంటనే శరీరములో పుట్టు చెమటను మరల శరీరములోనే యిముడునట్లుగా చేతులతో రుద్ది అటు పిమ్మట కండ్లను మూసి'చిన్' ముద్రను చేతబట్టి యోగాభ్యాసము చేసిన శ్రమను దీర్చుకొనుటకు గాను 10-నిమిషముల వరకును నిష్ఠయం దుండవలయును. ఆ సమయమున శ్వాసను 'సో' అను మంత్రముతో లోపలకు బీల్చి మరల శ్వాసను వెలుపలకు వదలునపుడు ఆ శ్వాసతో 'హం' అను మంత్రమును జేర్చి వదల వలయును. ఈ మూఁడవ పద్ధతినిఁగూడా ముందుగానే చదివి కంఠోపాఠముగాఁ జేసి యుంచుకొన వలయును.

4. పైఁ జెప్పినరీతిగానే యెడమముక్కునను చేయవలయును. ఈ యెడమ ముక్కున చేయుదానిని కూడా కంఠోపాఠముగాఁజేసి యుంచుకోవలయును.

5. మొదట కుడిముక్కునను, రెండవపర్యాయము యెడమ ముక్కునను 25-యెంచువఱకు శ్వాసను నిలుపడమైనదికదా? ఇప్పుడు మూఁడవ పర్యాయము రెండు ముక్కులయందును చేయవలయును. అట్లు రెండు ముక్కులయందును చేయునపుడు ఆల్టర్‌నెట్టుగా, అనగా మార్చి మార్చి చేయవలయును. అట్లు చేయుపద్ధతిని క్రింద చెప్పుచున్నాము. మొదట కుడిముక్కున శ్వాసను బీల్చి నందున అదే ముక్కున మూఁడవ పర్యాయము చేయవలయును. అది యెట్లనగా, యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కున 2-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని వెలుపలకు వదలి కుడిముక్కును మూసి, ఎడమముక్కున 2-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని వెలుపలికి వదలి యెడమముక్కును మూసి, మరల కుడిముక్కున 2-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని వెలుపలకు వదలి యీ ప్రకారముగా కుడి, యెడమ రెండు ముక్కుల ద్వారా లోపల

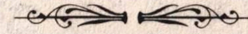
నిలిచియున్న పాత శ్వాసనంతయు ఓం-అను మంత్రముతో వెలుపలకు రెండేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా వదలుచువచ్చి, కడపట శ్వాస కొంచెముగా నుండునపుడు కుడిముక్కులోనే వదలివేసి మరల దాని వెంబడే 2-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని పీల్చి కుడిముక్కునుమూసి, మరల యెడమ ముక్కున 2-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని పీల్చి యెడమముక్కును మూసి, యీ విధముగా కుడియెడమ రెండు శ్వాస సంచులలోను యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంతశ్వాసను బీల్చి మ్రింగి మరియొక పర్యాయమును కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులలోను ఓం-అను మంత్రముతో బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు 1/2, 1-లేక 2, 3-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాస లోపల యెక్కును. లేక యెక్కకపోయినను పోవును. అప్పుడు ఆ శ్వాసను కూడా మ్రింగవలయును. ఇట్లు మ్రింగిన వెనుక మునుపు కుడియెడమ రెండు ముక్కులయందును శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి 25-యెంచువరకు నిలిపిన ప్రకారముగానే యీ మూఁడవ పర్యాయమును 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును.

6. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక మరల శ్వాసను వెలుపలకు వదలునపుడు దంతములను (పండ్లను) గట్టిగా బిగబట్టి కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కున 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను యెడమ ముక్కున బీల్చి ముక్కునుమూసి, మరల కుడి ముక్కున 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కున బీల్చి యెడమ ముక్కును మూసి, యీ విధముగా శ్వాస యొక్క వేగ మణగునంతవఱకును యెడమ కుడి రెండు ముక్కులను మార్చి మార్చి శ్వాసను వదలుచు బీల్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగమణగినంతనే శరీరములో పుట్టు చెమటను మరల శరీరములోనే యిముడునట్లుగా చేతులతో రుద్ది అటు పిమ్మట కండ్లను మూసి 'చిన్' ముద్రను చేతబట్టి ముందు చెప్పినరీతిగానే 'సోహం' మంత్రమును శ్వాసతో జేర్చి 10-నిముషముల వఱకును జపము చేయవలయును.

7. పై జెప్పిన 5-6, పద్ధతులను కూడా చదివి కంఠోపాఠముగాఁ జేసి యుంచుకొనవలయును. వీటిని మీరు, కంఠోపాఠముగాఁ జదివి చక్కగా నేర్చుకొన్న యెడల యిఁకముందు చెప్పఁబోవు ప్రాణాయామము మిక్కిలి సులభముగా చేయుటకు సాధ్యమగునేగాని, వీటిని దెలిసికొననిచో ప్రాణాయామ మును చేయఁజాలరు. కనుక, మీరు ముందుగా పైఁజెప్పిన వాటినంతయు సరీగా చదివి కంఠోపాఠముగా చేసియుంచుకొని అటుపిమ్మట క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రీతిగా 25-యెంచువరకును శ్వాసను నిలువ ప్రయత్నము చేయుఁడు. ఇఁక ప్రాణాయామము చేయు పద్ధతిని క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.



కుడిముక్కున నిరువదియైదు యెంచు వరకు శ్వాసను నిలుపుట



అయ్యా! ఇదివరలో ముందు తయారుచేసియుంచిన పూజగదిలోనికి వెళ్ళి పీటపై వేసియుంచిన కృష్ణాజినము అనగా, జింక చర్మముపై నుత్తర ముఖముగా పద్మాసనమున గూర్చుండి నేతి దీపమును, అగరువత్తులును వెలిగించి, మీ గురువుల వారి పటమునకు పత్రపుష్ప ఫలములనుంచి కర్పూర హారతినిచ్చి నమస్కరించి, రెండు చేతులను జోడించి దండము సమర్పించుము.

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు ర్గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః

యని మనస్సున ధ్యానించి "నాకు యోగసిద్ధిని ప్రసాదింపవలయు"నని తలఁచుకొనవలయును. ఇట్లు దలఁచుకొన్న వెనుక పంచపాత్రయందుగాని, లేక టంబ్లర్ (లోటా) యందుగాని, జలమువేసియుంచి, ఆ జలములో మూఁడు గుటకల జలమును మాత్రమే త్రాగవలయును. అట్లు త్రాగిన వెనుక శరీరము గూనులేక కడ్డీవలె సరీగా నిలిపి, కండ్లు నోరు మూయవలయును. వీటిని మూసిన వెనుక యెడమ ముక్కు ద్వారమును, కుడిచేతి యుంగరపు వ్రేలితో అనగా చిటికెన వ్రేలుకు ముందుండు వ్రేలితో మూసి, రొమ్మున అనగా కుడిచేతి వైపుననుండు గాలి సంచిలో నిలిచియుండు, పాత శ్వాసనంతయును యేమాత్రమైనను కుడిచేతి వైపుననుండు గాలి సంచిలో నిలుపక, కుడిముక్కు ద్వారముగుండ ఒకే పొడుగుగా వదలక సన్నసన్నగా అనగా, కొంచెము కొంచెముగా బయటకు వదలి, మరల దాని వెంబడే శ్వాసను లోపలకు కుడిముక్కు ద్వారా పీల్చవలయును. అట్లు బీల్చునపుడు ఒకే పొడుగుగా బీల్చరాదు. మరియెట్లు బీల్చవలయుననగా,

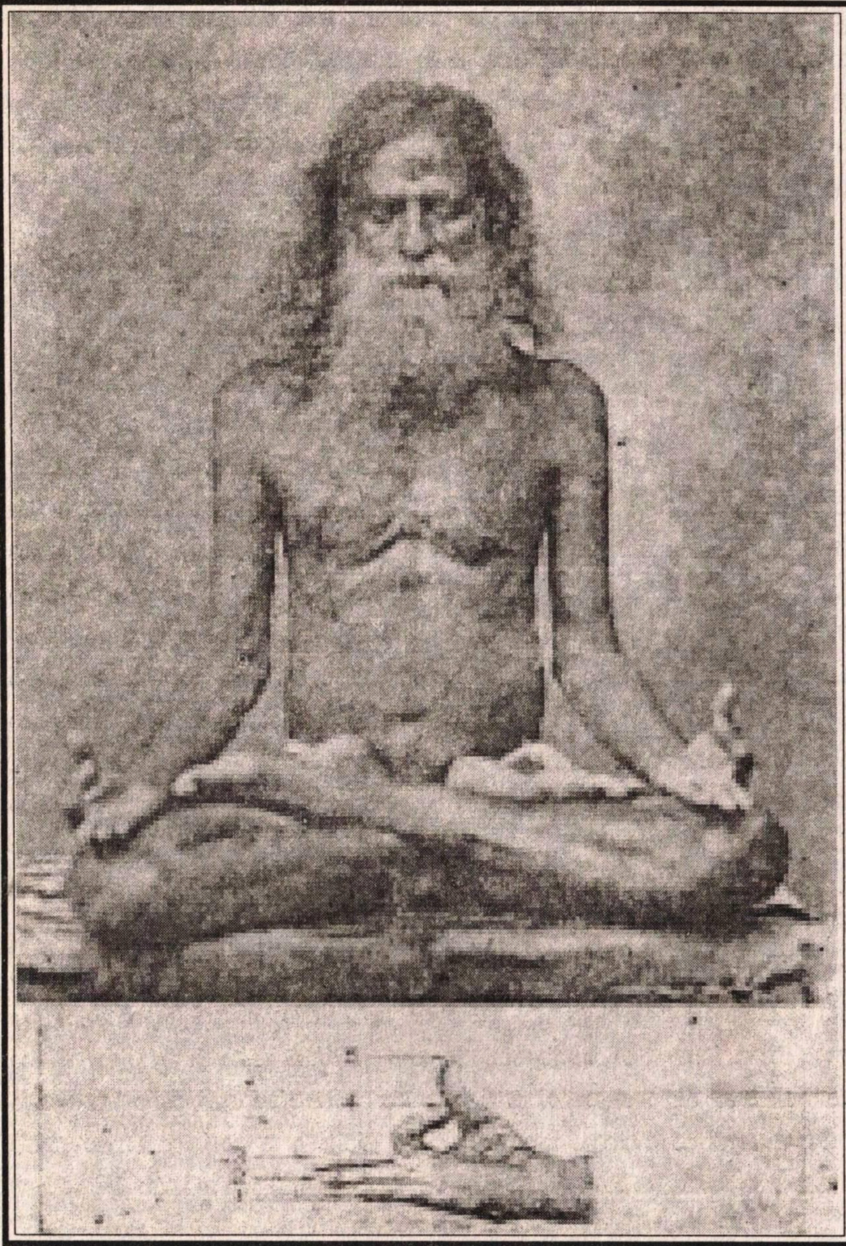
శ్వాసను నిలుపక ఒకే పొడుగుగా బీల్చునపుడు సుమారు ఒక మూరెడు పొడుగంత శ్వాస లోపలకు ప్రవేశించును. అప్పుడు, ఒకే పర్యాయముగా ఆ ఒక మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను పీల్చక, రెండేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కొద్దికొద్దిగా అనగాఁ రెండంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా, శ్వాసంచిలో

పట్టునంత శ్వాసను కుడిముక్కు ద్వారా లోపలకు బీల్చవలయును. అట్లు కొద్ది కొద్దిగా బీల్చునపుడు ఆ ఒక్కొక్క కొద్ది శ్వాసలోను ఓం, ఓం, ఓం, ఓం ఓం, అను యేకాక్షర ప్రణవమును మనస్సునఁ దలచుచు, ఒక్కొక్క శ్వాసలోను జేర్చుచు, కుడిముక్కున బీల్చుచు హృదయమునందుండు కుడి వాయువు సంచిలో (Right Lungs) యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి ఇదివరలో చూపియుండు శిరస్సు యొక్క పటమునందు గాలి గొట్టము (Air Path) ఆహార గొట్టము (Food Path) ఈ రెండును కూడు స్థానమునందు కంఠము మూసివేయవలయును. ఇట్లు మూసిన వెనుకట, యింకను శ్వాస యేదైనా గాలిసంచిలో పట్టునేమోయని తలఁచి, మరల శ్వాసను ఓం - అను ప్రణవ మంత్రముతో బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు ఒక అంగుళము పొడుగంత శ్వాసగాని, లేక రెండంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగాని, లేక మూడంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగాని కుడి ముక్కులో ప్రవేశించును. అప్పుడు మునుపు మూసి యున్న కంఠమును తెరచి ఆ శ్వాసను కూడా మ్రింగవలయును. అట్లు మ్రింగి నచో, గాలి సంచి పూర్తిగా నింపుకొన్న వెనుక, ముక్కు ద్వారములపై నుండు కుడిచేతి యుంగరపు వ్రేలును, పెద్ద వ్రేలును తీసివేయవలయును. ఇట్లు వ్రేళ్ళను తీసిన వెనుక మైలు రాళ్ళలో **1–2–3–4,** అనెడి సంఖ్యలను యెంత గొప్పదిగా కొట్టి రోడ్డువైపున నుంచి యున్నారో, అట్టి సంఖ్యలలో, **1**-టి, యనెడి సంఖ్యలను మనస్సునఁ దలఁచి భ్రూమధ్యనుంచి ఆ **1**-టి, యను సంఖ్యను, లోచూపుగానే మనోదృష్టివలన చూచిన యెడల ఆ **1**-టి యను సంఖ్య మీకు భ్రూమధ్యఁ గనబడుచుండును. ఆ సంఖ్యయందు దృష్టియుంచి దానినే చూచుచుండ వలయును. అట్లు దృష్టినియుంచి చూచుచుండునపుడు మీ మనస్సు యెచ్చట కైనను అటునిటు చలించెనేని ఆ **1**-టి, యను సంఖ్య మటు మాయమైపోవును. కనుక మనస్సును చలింపనియ్యకఁజేసి దృష్టిని ఆ **1**టి యందే నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక రెండు హస్తములను రెండుతొడలపై నుంచి, భ్రూమధ్య నుండు 1-టి. సంఖ్యనుమనోదృష్టివలన చూచుచు కుడిచేతి 1-2-3-4-5 వ్రేళ్ళను విడిచియో లేక, మడతబెట్టియో యెంచి ముగించిన వెనుక యెడమచేతి చిటికెన వ్రేలు అనగా, యెడమచేయి కడపటివ్రేలును మడతపెట్ట వలయును. ఇట్లు యెడమచేతి చిటికెన వ్రేలును మడత పెట్టిన వెనుక మరల కుడిచేతి అయిదు వ్రేళ్ళను మడిచి యెడమచేయి యుంగరపు వ్రేలును మడతపెట్ట వలయును. ఇట్లుగా, యెడమ చేయి ఐదు వ్రేళ్ళను మడత పెట్టిన యెడల, 5×5 = 25 ఐదయిదులు యిరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగు చున్నాడు. జాగ్రత! జాగ్రత! భ్రూమధ్యనుండు 1-టి సంఖ్యపై దృష్టిని మిక్కిలి జాగ్రతగా నిలుపవలయును సుమా! భ్రూమధ్యనుంచు సంఖ్యలు మీకు యిప్పుడు

ప్రయోజనకారి కావు. ఇవి పిమ్మట ప్రయోజనకారి యగును. అప్పటికిగాను యిప్పుడు ప్రారంభము నందే సంఖ్యలను భ్రూమధ్యనుంచి అలవాటు చేయుచు రావలయును. ఇప్పుడు అలవాటు చేయనిచో ముందుకు భ్రూమధ్యమున నీ సంఖ్యలు నిలువజాలవు. కనుక, అప్పటికిగాను యిప్పుడే అలవాటు చేసి యుంచుకొన వలయును.

పై జెప్పిన రీతిగా, కుడిముక్కున శ్వాసనుబీల్చి నిలిపి యిరువది యైదు (25) యెంచి ముగిసినంతనే, మరల ఆ శ్వాసను బయటకు వదలవలయును. అది యెట్లు వదలవలయునో ఆ వదలుటను క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శ్వాసను బీల్చునపుడు యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కున బీల్చుమని ముందు చెప్పియున్నాము. కనుక, కుడిముక్కున బీల్చి యిరువది యైదు (25) యెంచి ముగిసిన వెనుక మరల ఆ శ్వాసనువెలుపలకు వదలునపుడు కుడిచేతి పెద్ద వ్రేలు, యుంగరపు వ్రేలు యీ రెంటిని కుడియెడమ రెండు ముక్కులను తాకునట్లుంచవలయును. ఇట్లుంచినవెనుక, కుడిముక్కును మూసి, దంతములను (పండ్లను) గట్టిగ బిగబట్టి, యెడమముక్కు ద్వారమున నాలుగు(4) అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను 'ఓం' అనుమంత్రముతో బయట వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళ ముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే'ఓం' అనుమంత్రముతో యెడమ ముక్కున బీల్చి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిముక్కు ద్వారమును తెఱచి, మునుపటి వలెనే నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను 'ఓం' అను మంత్రముతో కుడిముక్కు ద్వారమున వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాస మాత్రమే 'ఓం' అను మంత్రముతో కుడి ముక్కున బీల్చి కుడిముక్కును మూసి యెడమ ముక్కు ద్వారమును తెఱచి మునుపటివలెనే నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను'ఓం' అను మంత్రముతో యెడమ ముక్కు ద్వారమున వదలి యిట్లు శ్వాసయొక్కవేగము అణుగునంతవఱకును ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి సుమారు పది నిమిషముల వఱకు శ్వాసను వదలుచు మరల బీల్చుచుండ వలయును. ఈ శ్వాస యెట్టిదనగా సర్పమువంటిది. సర్పము పడగనెత్తి ఆడుచు నెట్లు బుసకొట్టు చున్నదో అటువలెనే శ్వాసయనెడి సర్పమును యిరువదియైదు యెంచువరకును నిలిపి ఆ శ్వాసయంతయు బయట వదలక తడవకు నాలుగంగుళముల పొడు గంత శ్వాసను మాత్రమే వదలునపుడు ఆ శ్వాసయనెడి సర్పమునకు విశేషముగా కోపముబుట్టి శ్వాసయొక్క వేగము అణగునంతవరకును "బుస్, బుస్, బుస్" యని సుమారు ఐదు నిమిషములవఱకును బుసకొట్టుచువచ్చి శ్వాస యొక్క వేగము అణగినవెంటనే బుసకొట్టుట నిలిచిపోవును. ఆ సమయమున చెమట బుట్టును. ఆ చెమటను శరీరములోనే మరల యిముడునట్లుగా, చేతులతో రుద్ది చెమట



1. గ్రంథకర్త రెండు చేతుల యొక్క వ్రేళ్లలోచిన్ముద్రను బట్టిచూపు చున్నారు చూడుఁడు. ఇందు చిటికెన వ్రేలు స్థూలశరీరము. ఈ స్థూలశరీరము యెట్టి దనగా, కన్నులకు గనఁబడుచున్న మానవులయొక్క శరీరము.

2. చిటికెన వ్రేలుకు ప్రక్కనుండు వుంగరపు వ్రేలు సూక్ష్మ శరీరము. ఈ సూక్ష్మ శరీరము యెట్టిదనగా, యెవరికిని దెలియక మానవులయొక్క శరీరము లోపలనుండి, జాగ్రతావస్థయందు ప్రపంచ వ్యవహారములను, నిద్రయందు స్వప్నావస్థలను చేయుచుండునదియే సూక్ష్మశరీరము.

3. నడిమవ్రేలు కారణశరీరము. ఈ కారణశరీరము యెట్టిదనఁగా అనేక కోటాను కోటి జన్మములుగా చేయుచువచ్చిన పుణ్యాపాపములనెడి రెండు కర్మముల యొక్క బస్తాలు, ఈ బస్తాలవల్లనే పై చెప్పిన స్థూల, సూక్ష్మము లనెడి రెండు శరీరములును పలుమారు యేర్పడుచున్నవి.

4. చూపుడు వ్రేలుకొన జీవాత్మ స్వరూపమనియు, పెద్దవ్రేలు కొన పరమాత్మ స్వరూపమనియుఁ దెలిసికొనుఁడు.

నిఁక, ఐదువ్రేళ్ళయొక్క రహస్యార్థములను జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు. పై చెప్పిన స్థూల, సూక్ష్మ కారణములనెడి మూఁడు శరీరములను దూరముగా పారద్రోలుఁడని, చిటికెనవ్రేలు ఉంగరపు వ్రేలు నడిమివ్రేలు యీ మూఁడు వ్రేలును పొడుగుగాచాపి చూపుచున్నది. తదుపరి, జీవాత్మస్వరూపముగానుండు నీవు, పరమాత్మ స్వరూపమునం దైక్యమగువలయునని, చూపుడు వ్రేలుకొన పెద్దవ్రేలు అంగుష్టగీటులో చేర్చుచున్నది.

పెద్దవ్రేలుకొన పరమాత్మస్వరూపమని గదా ముందు చెప్పియున్నాము. దానిని యిప్పుడు వివరించి చెప్పఁబోవుచున్నాము. పరమాత్మ స్వరూపము యెట్టి దనఁగా, ఆకాశము (బయలు) వంటిది. కనుక పెద్దవ్రేలు కొన, పై భాగమున నుండు బట్ట బయలగు ఆకాశమును జూపుచున్నది. అట్టి పరమాత్మ స్వరూపములో, నీయొక్క జీవాత్మజేర్చి వేయవలయునని చెప్పుటకు బదులుగా పెద్దవ్రేలు మొదటి గీటులో, చూపుడువ్రేలు కొనను జేర్చి చూపెట్టుచున్నది. ఇట్లు చూపునదియే 'చిన్ముద్ర' యనియు, జీవాత్మ పరమాత్మైక్య రహస్యమనియుఁ దెలిసికొనుఁడు. అనఁగా పరమాత్మ స్వరూపము ఆకాశస్వరూపము. గనుక, ఆ యాకాశమును పెద్దవ్రేలు కొన, పైగా చూపుచున్నది. ఇట్టి ఆకాశ స్వరూపముగా నుండు ఈశ్వర స్వరూపములో, జీవాత్మలగు మనమందరమును ఐక్యమగువలయునని చూపుడు వ్రేలుకొన, పెద్దవ్రేలుగీటులో చేర్చి చూపుచున్నదని భావము.

✤ ✤ ✤

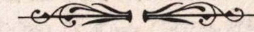
చల్లారిన వెనుక అణగిన వెంటనే బుసకొట్టుట నిలిచిపోవును. ఆ సమయమున చెమట బుట్టును. ఆ చెమటను శరీరములోనే మరల యిముడునట్లుగా, చేతులతో రుద్ది చెమట చల్లారిన వెనుక ఎదురుగా జూపఁబడిన పటమునందు నీ గ్రంథకర్త 'చిన్ముద్ర'ను చేతబట్టి చూపించి కూర్చుండురీతిని మీరును 'చిన్ముద్ర'ను చేతబట్టి యే మంత్రములను జపింపక ప్రాణాయామము చేసిన శరీర శ్రమమును దీర్చు కొనుటకుగాను పది నిమిషముల వఱకును ఊఱక కూర్చుండ వలయును. అట్లు ఊరక కూర్చుండుటయే *నిష్ఠయనఁబడును. ఒకవేళ మీ మనస్సు అట్లు ఊఱకుండక బయటి వ్యవహారములలో బరువిడు చుండినచో ఆ సమయమున శ్వాసతో కూడా 'సో' అను మంత్రమును మనస్సునఁ దలఁచి శ్వాసతోఁ జేర్చి లోపలకు బీల్చి మరల శ్వాసను వదలునపుడు ఆ శ్వాసలో 'హం' అను మంత్రము ను జేర్చి వెలుపలకు వదలవలయును. ఇట్లు ఒక్కొక్క శ్వాసయందును, పైజెప్పిన "సోహం" అను రెండు మంత్రములను జేర్చి పీల్చుచు, వదలుచుండిన యెడల అప్పుడు మీ మనస్సు బయటి వ్యవహారముల యందు పోఁజాలదు. దీనిని మీరు అభ్యాసము చేసి చూచినచో, మీకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంత ముగాఁ దెలియవచ్చును. రెండు హస్తములయందును చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి యెట్లు కూర్చుండవలయునో ఆ పద్ధతియు, వెనుక చూపఁబడిన ఈ గ్రంథకర్త యొక్క పటములో చిన్ముద్ర రహస్యార్థము జెప్పఁబడియున్నది. గనుక దానిని చదివి చూడుఁడు.

కుడిముక్కున యిరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి మరల దానిని వదలిన తరువాత శరీరశ్రమను తీరుటకుగాను, పది నిమిషముల వఱకును ముందు చెప్పినరీతిగా నిష్ఠయందుండవలయును. నిష్ఠను వదలిన వెనుక మరల యెడమ ముక్కున చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.



* నిష్ఠయనగా ఏ దేవతల ధ్యానమును, ఈశ్వర ధ్యానమును, పంచాక్షరి, అష్టాక్షరి మరియు ననేక వివిధ మంత్రములు గాని లేక పూసలు బట్టి త్రిప్పు మంత్రము మొదలగు యెట్టి మంత్రాలోచనలు లేక యూఱక కూర్చుండుటయే నిష్ఠయనఁ బడును. అనగా, మనస్సుచే, యే దలంపులు దలంచనియ్యక యూఱక కూర్చుండ వలయును. ఇట్లు కూర్చుండుటయే మౌనమనియు, సమాధియనియు, చెప్పఁ బడును. ఇట్టి మౌనసమాధులు యోగాభ్యాసమువలన సిద్ధించు గాని దేనివల్లను సిద్ధింపఁజాలదు.

యెడమముక్కున నిరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట



ముందు కుడిముక్కున చేయునపుడు మూడు గుటకల నీరును త్రాగినటుల యెడమ ముక్కున చేయునపుడును మూడు గుటకల నీరును త్రాగవలయును. త్రాగిన వెనుక కండ్లు నోరు మూయవలయును, ఇట్లు మూసినవెనుక, కుడిముక్కు ద్వారమును కుడిచేతి పెద్దవేలితో మూసి, యెడమ దొమ్మయందు అనగా, యెడమచేయి వైపునుండు గాలి సంచిలో నిలిచియుండు పాతశ్వాసనంతయు ఏమాత్రము కొంచెమైనను లోపల నిలుపక, యెడమ ముక్కు ద్వారమున సన్న సన్నగా అనగా, కొంచెము కొంచెము బయటవదలి, మరల దానివెంబడే శ్వాసను బీల్చవలయును. అట్లు బీల్చునపుడు ఒకేపొడుగుగా బీల్చరాదు. ఈ విషయము ముందు కుడిముక్కున చేయు పద్ధతిలోను చెప్పియున్నాము. అయినను మంద మతులకుగాను మఱియొకమారు చెప్పుచున్నాము.

శ్వాస నిలుపక ఒకే పొడుగుగా బీల్చునపుడు సుమారు ఒక మూరెడు పొడుగంత శ్వాస లోపలకు ప్రవేశించును. అప్పుడు ఒకే పర్యాయముగా ఆ మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను పీల్చక, రెండేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కొద్దికొద్దిగా బీల్చవలయును. అట్లు కొద్దికొద్దిగా బీల్చునపుడు ఆ ఒక్కొక్క కొద్దిశ్వాసలోను, ఓం, ఓం, ఓం, ఓం, ఓం-అను యేకాక్షర ప్రణవమును మనస్సున దలచుచు, ఒక్కొక్క శ్వాసలోను జేర్చుచు, యెడమ ముక్కున బీల్చుచు హృదయమునందుండు యెడమ గాలి సంచి (Left Lung)లో యెండ శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి తదుపరి శిరస్సుయొక్క పటములో జూపిన గాలిగొట్టము (Air Path) ఆహార గొట్టము (Food Path) ఈ రెండును ఒకటిగా కూడు స్థానమునందు కంఠమును మూసివేయవలయును.

ఇట్లు, కంఠమును మూసినవెనుక నింకను శ్వాస యేదైనా గాలిసంచిలో పట్టునో యేమోయని తలంచి మరల శ్వాసను ఓం, అను ప్రణవమంత్రముతో బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు $\frac{1}{2}$, 1, లేక 2, 3 ఒక అంగుళము, పొడుగంత శ్వాసగాని యెడమ ముక్కులో ప్రవేశించును. అటుపిమ్మట మునుపు మూసి యుంచిన కంఠమును తెఱచి, మరల బీల్చిన ఆ శ్వాసను కూడా మ్రింగ వలయును. అట్లు మ్రింగినచో శ్వాససంచి పూర్తిగా నిండిపోవును. ఇట్లు యెడమ

శ్వాససంచిలో పూర్తిగా శ్వాసను నింపుకొన్న వెనుక, ముక్కు ద్వారములపై నుంచిన రెండు వ్రేళ్ళను తీసివేయవలయును ఇట్లు వ్రేళ్ళను తీసినవెనుక 1-టి, యనెడి సంఖ్యను మనస్సున దలచి భ్రూమధ్య నుంచి ఆ 1-టి, యను సంఖ్యను లోజాపుగా మనో దృష్టివలన జూచినయెడల ఆ 1-టి, యను సంఖ్య మీకు భ్రూమధ్య గనబడుచుండును. ఆ సంఖ్యయందు మిక్కిలి దృష్టిని యుంచి చూచుచుండవలయును. ఇట్లు దృష్టిని యుంచి చూచునపుడు మీ మనస్సు యెచ్చటకైనను అటునిటు చలించేనేని ఆ 1-టి, యనుసంఖ్య మటుమాయమై పోవును. కనుక, మనస్సును చలింపనియ్యకజేసి దృష్టిని ఆ 1-టి, యందే నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక, రెండు హస్తములను రెండు తొడలపైనుంచి, భ్రూమధ్య నుండు 1-టి, సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు, కుడిచేతి 1-2-3-4-5 వ్రేళ్ళను, విడిచియో లేక మడతపెట్టియో యెంచి ముగిసిన వెనుక కుడిచేతి చిటికెనవ్రేలును అనగా, యెడమచేతి కడపటివ్రేలు మడత పెట్టవలయును. ఇట్లు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన యెడల, 5 × 5 = 25, ఐదయిదులు యిరువదియైదు యెంచువఱకు శ్వాసను నిలిపిన వాడగుచున్నాడు. జాగ్రత! జాగ్రత! భ్రూమధ్యమునండు 1-టి సంఖ్యపై దృష్టిని నిలుపుము సుమా! ఇట్లు యిరువది యైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి మరల దానిని బయటకు వదల వలయును. బయటకు వదలవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పుచున్నాము. జాగ్రత్తగ గమనించుడు.

శ్వాసను బీల్చునపుడు యెడమ ముక్కున బీల్చుమని ముందు చెప్పియున్నాము. శ్వాసను యెడమ ముక్కునందు బీల్చి యిరువదియైదు యెంచి ముగిసిన వెనుక, మరల ఆ శ్వాసను వదలునపుడు యెడమ ముక్కును మూసి, దంతములను (పండ్లను) గట్టిగ బిగబట్టి 6-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కు ద్వారా బయటవదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కున బీల్చి కుడి ముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి మునుపటి వలెనే నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం అను మంత్రముతో యెడమ ముక్కున వదలి, యిట్లు శ్వాస యొక్క వేగమణగునంత వఱకును ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి సుమారు పది నిమిషముల వఱకు ఓం-అను ప్రణవమును శ్వాసతోజేర్చి శ్వాస యొక్క వేగము అణగునంత వఱకును ముక్కులను మార్చుచుండవలయును. ఇట్లు మార్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగమణగిన వెంటనే శరీరమునందు పుట్టిన చెమటను శరీరములోనే యినుకునట్లు చేతులతో రుద్ది చెమట చల్లారి వెనుక చిన్ముద్రను చేతబట్టి శరీరశ్రమను తీర్చుటకుగాను, పదినిమిషముల వఱకును నిష్టయందుండవలయును నిష్ట వదలిన వెనుక మరల రెండు ముక్కులయందును చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.



కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును 25 యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట



రెండు చర్మపు తిత్తులను కొలిమిలోనుంచి, ఆ తిత్తులను కమ్మరి చేతఁబట్టి రెండు చేతులను మార్చి మార్చి కొలిమిని యెట్లు ఊదుచున్నాఁడో ఆ విధముననే హృదయమున నుండు కుడి, యెడమ రెండు గాలి సంచుటయందు నిలిచియున్న శ్వాసనంతయు రెండు ముక్కు ద్వారములగుండ మార్చి మార్చి వెలుపలకు వదలవలయును. అట్లు వదలు క్రమమును క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

కుడి యెడమ రెండు ముక్కులయందును జతగా చేయునపుడు మునుపు మూడుగుటకల నీరును త్రాగినటుల, యిప్పుడును మూడుగుటకల నీరును త్రాగవలయును. త్రాగిన వెనుక కండ్లు, నోరు మూయవలయును. ఇట్లు మూసిన వెనుక కుడిచేతి పెద్దవ్రేలును, ఉంగరపు వ్రేలును కుడియెడమ ముక్కులమీద నుంచి యెడమముక్కును మూసి, కుడిముక్కుద్వారమున లోపల నిలిచియున్న శ్వాసలో 4 అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటకు వదలి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిముక్కును తెరచి 4 అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటకు వదలి కుడిముక్కును మూసి యీ విధముగా హృదయమందున్న గాలి సంచులలో అనగా దొమ్మలలోపల నిలిచియుండెడి పాతశ్వాసనంతయు రెండు ముక్కులద్వారా నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వెలుపలకు వదలుచు వచ్చి కడపట శ్వాస కొంచెము అనగా నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాస మాత్రమే యుండు సమయమున కుడి ముక్కులోవదలి మరల దానివెంబడే కుడిముక్కున నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకు బీల్చి కుడి నాశికను మూసి, యెడమనాశికను తెరచి నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకి పీల్చి ఎడమనాశికను మూసి మరల కుడినాశికను తెరచి నాలుగు అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా రెండు నాశికల యందును సమముగా మార్చి మార్చి బీల్చుచూ వచ్చి కడపటి శ్వాస కొంచెముగా మిగిలి ఉండినప్పుడు అనగా నాలుగు అంగుళముల పొడుగంత శ్వాస మాత్రమే ఇక లోపలకు పట్టవచ్చునని తనకు తోచినపుడు ఆ నాలుగు

అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను కడపటి కుడి నాశికనే పీల్చి గుటక వేయవలయును. అనగా మ్రింగివేయవలయును. ఇట్లు మ్రింగినవెనుక మరల యేమైనా శ్వాస లోపల పట్టునోయేమోయని తలచి కుడినాశికనకొంతయు యెడమ నాశికన కొంతయు శ్వాసను సమముగా బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు అర అంగుళము పొడుగంత శ్వాసగాని లేక ఒకటి, ఒకటిన్నర, రెండు, రెండున్నర, మూడు, మూడున్నర లేక నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగాని లోపలకు ప్రవేశించవచ్చును. అప్పుడు ఆ శ్వాసనుగూడా మ్రింగివేయవలయును. ఇట్లు మ్రింగిన వెనుక మునుపు కుడి యెడమ నాశికలయందు వేరువేరుగా శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్యన **1**-టి సంఖ్య నుంచి దానిని మనోదృష్టివలన జూచుచు ఇరువదియైదు యెంచువరకును ముందు లెక్కించిన రీతిగానే, ఇప్పుడును లెక్కించవలయును. ఇట్లు లెక్కించి ముగిసిన వెనుక కుడి నాసికను మూసి, యెడమ నాశికను మునుపటివలెనే నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే **“ఓం’ ’** అను మంత్రముతో బయటకు వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే **“ఓం”** అను మంత్రముతో యెడమ నాశికన బీల్చి యెడమ నాసికను మూసి, కుడి నాశికను తెరచి నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే **“ఓం”** అను మంత్రముతో కుడి నాశికన వదలి, మరల నాలుగంగుళ ముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే **“ఓం”** అను మంత్రముతో బీల్చి కుడినాశికను మూసి ఇట్లు శ్వాస యొక్క వేగమణగు నంతవరకును రెండు నాశికలను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి సుమారు పదినిమిషముల వరకు **“ఓం”** అను ప్రణవమును శ్వాసతో జేర్చి శ్వాస యొక్క వేగ మణగునంత వరకును నాశికలను మార్చుచుండ వలయును. ఇట్లు మార్చుచుండి శ్వాస యొక్క వేగము అణగిన వెంటనే శరీరము నందు పుట్టిన చెమటను, శరీరములోనే మరల యింకునట్లుగా చేతులతో రుద్ది చెమట చల్లార్చిన వెనుక “చిన్ముద్ర”ను చేతబట్టి శరీరశ్రమ దీరుటకుగాను పది నిమిషముల వరకును నిష్టయందుండవలయును.

అయ్యా! పై జెప్పినరీతిగా కుడినాశికను, యెడమనాశికను, కుడి యెడమ రెండు నాశికలయందును పైచెప్పిన ప్రకారము మూఁడు ప్రాణాయామ ములను జేసి ముగియువరకును గూర్చున్న ఆసనమునందుండి లేవరాదు. ఈ మూఁడు ప్రాణాయామములు చేసి ముగియుటకు, నిష్ఠలోనుండు ముప్పై నిమిషములతోచేరి ఒక గంటసేపు అగును. ఈ ప్రాణాయామము తెల్లవారు జామున నాలుగు గంటలు మొదలు ఆరు గంటలలోపలగల యీ మధ్య కాలములో మీ వసతిని అనుసరించి యెప్పుడైనను యీ ప్రాణాయామమును జేసికొనవచ్చును.

ఇదేవిధముగా, సాయంత్రము ఆరుగంటలు మొదలు యెనిమిదిగంటల లోపల వారివారి అనుకూలమునకు తగినయట్లు ప్రాణాయామాభ్యాసమును జేసికొనవలయును. ప్రాణాయామము చేయునపుడు యెంతమాత్రము స్వల్ప ఆహారముకూడా కడుపులో నుండరాదు. ఆ సమయమున ఉత్తకడుపుగా నుండ వలయును.

ఉదయము మొదట కుడిముక్కునను, మరల యెడమ ముక్కునను తర్వాత కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును ప్రాణాయామము చేయుమని చెప్పితిమి. సాయంత్రములయందును అదే విధముగా చేయకూడదు. ఆల్టర్నేట్ (Alternate) గా మార్చి చేయవలయును. అనగా, మొదట యెడమముక్కునచేసి, మరల కుడి ముక్కున చేయవలయును. ఇట్లు యెడమ, కుడి రెండు ముక్కులయందును వేరు వేరుగా చేసినవెనుక, మరల యెడమ, కుడి రెండు ముక్కులయందును చేయవలయును.

ప్రాణాయామము చేసినవెంటనే భోజనము చేయరాదు. పదినిమిషములు అయిన వెనుక భోజనము చేయవలయును.

యోగాభ్యాస ప్రారంభము మొదలు ఒక్కొక్క ముక్కున ఐదువందల శ్వాస నిలుపునంతవఱకును, యిదివరలో మీరు సాధారణముగా భుజించుచు వచ్చిన ఆహారమునే భుజించుచు రావచ్చును.

కాని, మత్స్యమాంసాదులను భుజించువారు వాటిని విడిచి కలలోనైనను వాటిని మరల దలఁచరాదు. ఆహారముఁ మార్చు విధమును తగ్గించవలసిన విధమును నిక ముందు చెప్పబోవుచున్నాము గనుక, నచ్చట చెప్పఁబోవురీతిగా ఆహారమును బుచ్చుకోవలయును.

అయ్యా! ఇదివరలో చెప్పియున్న ప్రాణాయామము మొదటనుండి చివర వరకును సూక్ష్మబుద్ధిగలవారు మూఁడు, నాలుగు పర్యాయములు చదివినచో బహు సులభముగా దెలిసికొని ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయవచ్చును. ఇంతియె గాక, యితరులకు ప్రాణాయామాభ్యాసమును బోధించుటలో, పండితులు గాను, గురువులుగాను కావచ్చును. అట్లు సూక్ష్మబుద్ధిలేక మందమతు లుగా నుండువారు, మొదటనుండి చివర వరకును చదివి కంఠోపాఠముగా చేసియుంచు కొనవలయును అట్లు చేసి యుంచుకొన్న యెడల అప్పుడు బహు సులభముగా ప్రాణాయామము చేయఁదెలిసికొందురు. ఇట్టివారు ప్రాణాయామా భ్యాసమునకు గాను వేరు గురువును వెదకవలసిన పనిలేదు. శ్వాస విడుచుట, బీల్చుటకు ముందు దెలిసికొన్న యెడల నిఁకముందు జెప్పఁబోవు ప్రాణాయామా భ్యాస సాధకమునకు, బహుసులభముగా నుండును. కనుక, నిప్పుడు చెప్పినంత వరకును బాగుగ దెలిసికొనుఁడుసుమా!



ప్రాణాయామాభ్యాసకులు ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములు



అయ్యా! మీరు ప్రాణాయామము చేయునపుడు ఈ గ్రంథమును చేత నుంచుకొని, యేముక్కును మూసి,యేముక్కులో శ్వాసను వదలుమని లేక పీల్చుమని చెప్పుచున్నదో, అటువలెనే ముక్కులమీఁద పెద్దవ్రేలు ఉంగరపు వ్రేలు అనగా చిటికెన వ్రేలుకు ముందుండు వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలందురు. ఈ రెంటిని యుంచి ఈ గ్రంథమును చూచుచు, వ్రేళ్ళను మార్చుచు వచ్చితిరేని అప్పుడు మీకు బహుసులభముగా దెలియవచ్చును. కాని, అట్లు చేయక పుస్తకమును చదివి జ్ఞాపకముంచుకొని చేసిన యెడల యిది గోచరమగునంత సులభముగా నీ గ్రంథమును చదివి తెలిసికొని చేయునది అంత గోచరము కాఁజాలదు. ఇట్లుఁచేసినచో దీని యనుభవము మీకు పిమ్మట ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా దెలియవచ్చును. ప్రాణా యామము చేయు పద్ధతిని జ్ఞాపకముంచుకోజాలరు. అందువలన పుస్తకమును చేతబట్టి అందు చెప్పుచున్న రీతిగా ముక్కులమీఁద వ్రేళ్ళనుంచి ముక్కులను మార్చుచు చేసితిరేని అప్పుడు మీరు మిక్కిలి సులభముగా గ్రహించుకొందురు. అ ప్రాణాయామమే సంధ్యావందనమని తెలిసికొనుఁడు. సంధ్యావందనము చేయువారు.

"ఓం భూః - ఓంభువః - ఓంస్వః - ఓం మహః - ఓం జనః - ఓంతపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం - భర్గోదేవస్య ధీమహీ - ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపోజ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్వరోమ్"

అనెడి గాయత్రీ మంత్రములనుఁ పాపకర్మ వాక్కుచే జపము చేయునపుడు పెదవులను కదలించి చెప్పుచు, ముక్కుల మీఁద వ్రేళ్ళుంచియున్నను శ్వాసను బయట వదలుచు, మరల లోపలకు బీల్చుచు వ్రేళ్ళను మడుచుచుందురు. కాని వీరు సంధ్యావందనముఁ జేయు పద్ధతిని దెలిసికొన్నవారుకారు. ముక్కులమీఁద వ్రేళ్ళ నుంచుటకు కారణమేమనగా శ్వాసనువెలుపలకు బోనియ్యక వ్రేళ్ళతో ముక్కులను బిగబట్టి నిలిపి గాయత్రీ మంత్రములనుదలఁచి సంధ్యవార్చు కొనుచున్నా, ననెడి భావమేకాని, శ్వాసను నిలిపినవారుకారు శ్వాసను వెలుపలకు వదలుచు, మరల లోపలకు బీల్చుచునే యుందురు. పైఁజెప్పిన ప్రకారము శ్వాసను

నిలుపుటయే సంధ్యావందనము యొక్క రహస్యార్థము. అనగా, శ్వాసను వదలక నిలిపి గాయత్రి మంత్రములను జపము చేయవలయునని భావము.

సంధ్యవార్చునపుడు అరచేతిలో జలమునెత్తి ముమ్మారు త్రాగి ముక్కును బట్టుచున్నారు. దీని రహస్యార్థమేమనగా, శ్వాసలోపల బీల్చక మునుపు మూఁడు గుటకల నీరును త్రాగవలయును. నీరు త్రాగినవెనుక శ్వాసను బీల్చవలయును. సంధ్య వార్చునపుడు ముమ్మారు ఆచమనముఁజేసి ముక్కుమీఁద వ్రేళ్ళనుంచి శ్వాసను బీల్చ వలయుననునదే ఆచమనముఁ జేయు రహస్యార్థము. నీరు త్రాగి శ్వాసబీల్చు రహస్యార్థమును గురించి యిఁకముందు చెప్పఁబోవు ప్రాణాయామ ములో విశదముగా చెప్పెదము.

బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్యులనెడి మూఁడు జాతుల వారియింటను బుట్టిన బాలురకు, నెనిమిదవ సంవత్సరమున ఉపనయము చేయవలయుననెడి యొక పద్ధతిని యుంచి యున్నారు. ఆ బాలురకు ఉపనయనము చేయునపుడు ముక్కుల మీఁద నెట్లు వ్రేళ్ళనుంచి చూపవలయునో, అట్లుంచి చూపి, గాయత్రీ మంత్రములను, మరికొన్ని మంత్రములను బాలురకు ఉపదేశముగా బోధించి, నాఁడు మొదలు, ఉదయ సాయంత్రముల యందు సంధ్యావందనముఁ జేయుచు రమ్మని ఆజ్ఞాపింతురు. ఆ బాలురు అటువలెనే యెనిమిది సంవత్సరములు మొదలు, యెనుబది సంవత్సరముల వఱకును ఆ మంత్రములనే జపము చేయుచు, సంధ్యావందనము యొక్క అంతరార్థమును దెలిసికొనలేక కడపట మృతి నొందుచున్నారు. కనుక,

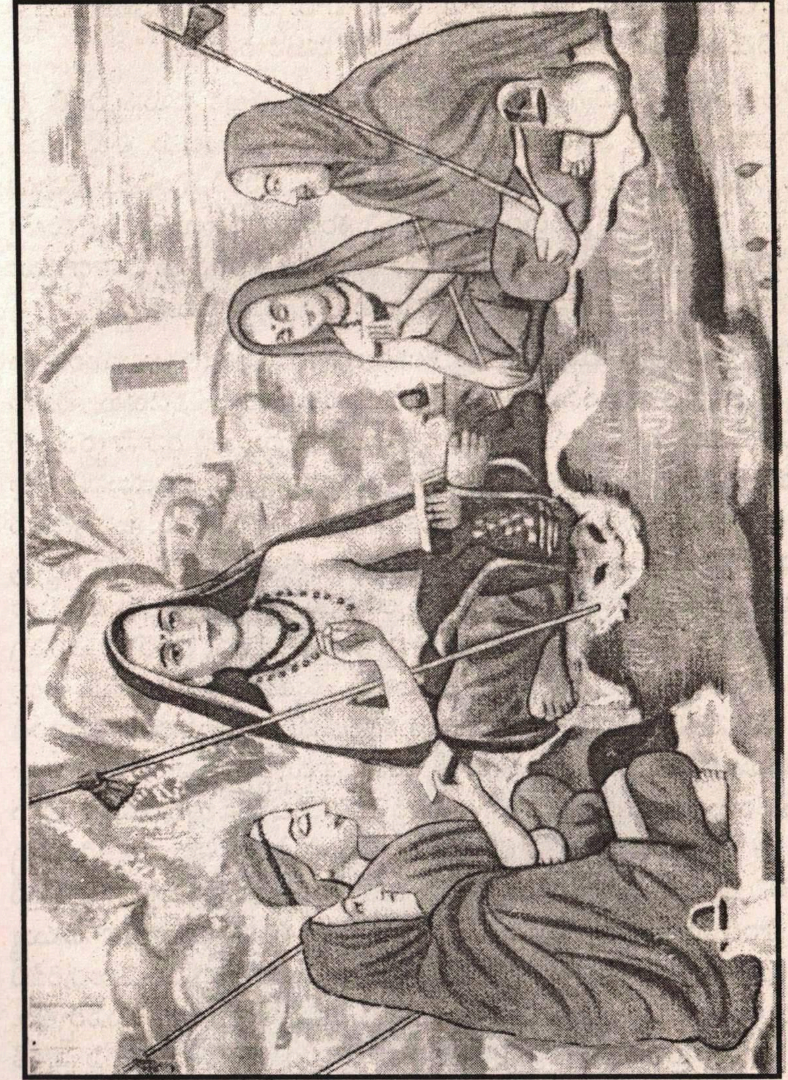
ముక్కు ద్వారములయందు నతివేగముగా గుఱ్ఱమువలె బరువిడుచుండెడి శ్వాసయొక్క వేగమును నిలుపుదలఁ జేసి, సంధ్యావందనముఁ జేయవలయును గాని, వ్రేళ్ళతో ముక్కులను తాకుచు శ్వాసను బీల్చుచు, మరల వదలుచు జేయు నట్టి సంధ్యావందనము సంధ్య కాఁజాలదు. శాస్త్ర ప్రమాణముగా శ్వాసను నిలిపి సంధ్యా వందనము చేయుచు రావలయును. ఇట్లు చేయు సంధ్యావందనమే ప్రాణా యామమనఁబడును. ఇట్లు, ప్రాణాయామమునుఁ జేసి ముగించిన వెంటనే 'చిన్ముద్ర'ను చేతబట్టి, శరీర శ్రమ తీరుటకు గాను పది నిమిషముల వరకును నిష్ఠయందుండవలయును. ఇది వరకే చిన్ముద్ర శ్రీ శంకరాచార్యులు చేతఁబట్టి చూపిరి. అట్లు వారు చూపించిన రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము. ఈ విషయమును చెప్పి ముగిసిన వెనుక నిరువది యైదు యెంచువరకు శ్వాస నిలిపిన దానిని మరల నధికముగా నిలుపవలసిన పద్ధతిని యిఁకముందు చెప్పెదము.



పరమాత్మ నలువురకుగాను
శ్రీ శంకరాచార్యవతారమెత్తుట



బ్రహ్మదేవునికి, సకన సనందన సనాతన సనత్కుమారులనెడినలువురు పుత్రులు గలరు. పరమశివుఁడే 'గురు' రూపముగావచ్చి తమ నలువురికి బ్రహ్మోపదేశమును చేయవలయునని తలఁచి యీ నలువురును ఒక పట్టుదలఁబట్టి అడవికేగి తాము తపస్సుచేయుటకుగాను ఒక చోటున నిర్మల స్థలమును గనిపెట్టి అచ్చటనున్న మిక్కిలి గొప్ప జువ్వివృక్షము క్రింద ముఖము ఉత్తర దిక్కు చూచునట్లు గూర్చొని అనేక సంవత్సరములు తపస్సు చేయుచుండిరి. ఇట్లు అహోరాత్రులుగా గొప్ప తపస్సుచేయుచుండునపుడు, వీరలకు బ్రహ్మోపదేశమును చేయవలయునని పరమేశ్వరునికి కృపకలిగెను. అయితే, పరమేశ్వరుఁడు యెట్టివాఁడనగా ఆకాశమువలె బట్టబయలుగానుండువాఁడు. ఇట్లు ఆకాశముగా నుండు తాను, ఒకరితో మాట్లాడుటకు శక్తుఁడుకాఁడు. మాట్లాడవలయునన్న శరీరము, కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు మొదలగు పంచేంద్రియములును నుండవలయును. అట్లు లేనిచో ఆ పరమేశ్వరుఁడు మాట్లాడఁజాలఁడు. బట్టబయలుగా నుండు ఈశ్వరుఁడు మనుష్యరూపముగా రావలయునన్న యెడల, పృథ్వి అప్పు తేజస్సు వాయువు ఆకాశము లనెడి పంచభూతముల వలన శరీరమును సృష్టించుకొని రావలయును కాని మరి వేరువిధముగా రాఁజాలఁడు. ఈ పంచభూతములును, బట్టబయలునందే యణగియున్నవి. పరమేశ్వరుఁడగు తాను ఆ బట్టబయలును సమష్టి వ్యష్టిగాఁ జేసి, ఒక భూతముతో మరియొక భూతమును జేర్చి పరమేశ్వరుఁడుగా నుండు తాను విభూతి, త్రిదండ, కాషాయాంబరములతో శ్రీ శంకరాచార్య రూపముగా నవతరించెను. మోక్షము పొందవలయునని కోరువారు, ఉత్తర దిక్కు చూచునట్లు గూర్చొని మోక్షప్రాప్తికై తపస్సు చేయవలయును. కనుక, బ్రహ్మదేవుని కుమారులు నలువురును మోక్షప్రాప్తి కొరకు ఉత్తర దిక్కును చూచునట్లు గూర్చొని తపస్సు చేయుచుండిరి. వీరు ఉత్తర దిక్కును చూచుచు తపస్సు చేయుచున్నందున శ్రీ శంకరాచార్యుల వేషములో నవతరించిన పరమ శివుఁడు దక్షిణ ముఖముఁజేసి వారలు చూచునట్లు ఆ నలువురి యెదుటపోయి నిలిచిరి. అట్లు



శ్రీ శంకరులు బ్రహ్మదేవుని కుమారుల నలువురకు ప్రత్యక్షమగుట

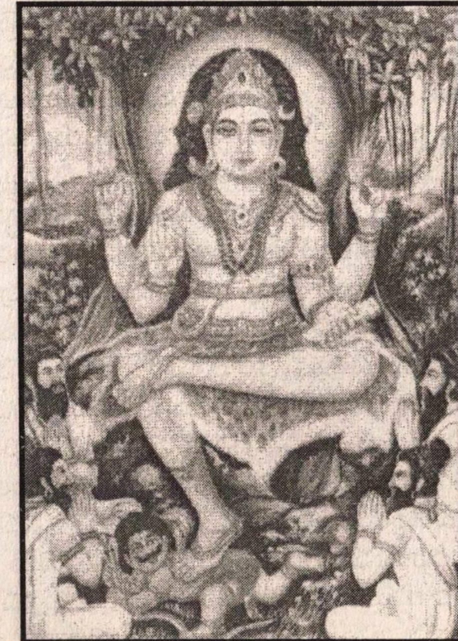
వారు నిలిచినందున నా శంకరాచార్య్య లకు దక్షిణామూర్తియని మరియొక నామము గలిగెను. శ్రీ శంకరాచార్య రూపమును పాషాణము (శిల)తో చేయించి ఉత్తర దిక్కు చూచుచుండునట్లు అన్ని శివాలయముల యందును గూర్చుండఁజేసి కాషాయవస్త్రముతో ముసుగువేసియుంతురు. దేవాలయమునకు వెళ్ళినవారు అన్ని విగ్రహములను దర్శించుకొని శ్రీ శంకరాచార్యులవారి విగ్రహము వద్దకు వచ్చిన వెనుక రెండు చేతులను తట్టి దండము సమర్పింతురు.

"అయ్యా! అన్ని విగ్రహములవద్దను చేతులను తట్టక నమస్కరించి శ్రీ శంకరాచార్యులవారి వద్దకువచ్చినపుడు మాత్రము చేతులను తట్టి యేల నమస్కరించుచున్నా"రని వారలను అడిగిన యెడల, "వీరికి కొంచెము చెవుడు కద్దు. నేను వచ్చి మిమ్ము దర్శించుచున్నానని శంకరాచార్యులు దెలిసికొనుటకై అట్లు చేతులను తట్టవలయునని ప్రమాణము కలదు" అని అందుకు సమాధానము చెప్పుదురు. కాని, దీని రహస్యార్థము అనేకులకుఁ దెలియరాదుసుమా!

దీని రహస్యార్థము యేమనగా, శ్రీ శంకరులవారు దివారాత్రములయందును బ్రహ్మనిష్ఠలోనే యున్నందున తన్నువచ్చి యెవరు దర్శించినదియు, నెవరు దర్శించనిదియు శ్రీ శంకరాచార్యులవారికి తెలియరాదు. ఇట్టి రహస్యార్థమును పూర్వీకపు పెద్దలు జెప్పక, చేతులను తట్టి నమస్కారము చేయవలయునని ఇట్లు యొక ఆచారముగా నేర్పఱచిరి. అంతియెకాని, వారికి చెవుడు లేదు. బ్రహ్మదేవుని కుమారులు నలువురికి బ్రహ్మోపదేశము చేయుట కొఱకే సాక్షాత్పరమాత్మ శ్రీ ఆది శంకరాచార్యులుగా నవతరించిరి. ఇట్లు అవతరించి ఉత్తర దిక్కును చూచుచు బ్రహ్మదేవుని కుమారులు నలువురును జువ్వి వృక్షము క్రిందఁ గూర్చొని తపస్సు చేయుచుండు స్థలమునకు తిన్నగావచ్చి వారల యెదుట నిలువఁబడిరి. అట్లు కొంత సేపు నిలిచియున్నను, నలువురును కదలకయు మెదలకయు కూర్చుండి వారి జపము లోనే ఉండిరి. ఇట్లుండగా శ్రీ శంకరాచార్యులవారు వారల మనస్సును జపము నందుండి చలించునట్లు జేసిరి. అట్లు చేసినవెంటనే, నలువురును కండ్లను తెఱచి శ్రీ శంకరాచార్యుల వారిని చూచి లేచి సాష్టాంగ నమస్కారమొనర్చి మరల లేచి నిలచి రెండు చేతులను జోడించి నమస్కరించుచు "పరమేశ్వరా! జ్ఞానోపదేమును పొంది మోక్షమనెడి గృహమును చేరఁగోరి యనేక సంవత్సరములుగా మిమ్ము గూర్చి యీ జువ్వి వృక్షము క్రింద, గూర్చొని తపస్సు చేయుచున్న మా నలువురికిని మీ దివ్య మంగళ విగ్రహమును దర్శించునట్లు నేఁడు కృపాకటాక్ష మొనర్చితిరి. మేము ధన్యులమైతిమి" యని ఈ విధముగ శ్రీ శంకరులను స్తుతిచేసి వారికి ఆసనమిచ్చి కూర్చుండఁ జేసిరి.

శ్రీ శంకరాచార్యులు గూర్చున్న వెనుక నలువురును, తాటాకులమీఁద వ్రాయఁబడిన గ్రంథమును చేతఁబట్టి శ్రీ శంకరులతో వాదించుటకు ప్రారంభించిరి. యెట్లనగా, బ్రహ్మదేవుని కుమారులగు, సనక సనందన సనాతన సనత్కుమారులనెడి యీ నలువురును ఋగ్, యజుస్, సామ, అధర్వణములనెడి నాలుగు వేదములును వ్రాయఁబడియుండు తాటాకుల పుస్తకమును చేతఁబట్టి చదువుచు ఒక్కొక్క ప్రశ్నగా నడుగ మొదలుపెట్టిరి. ఈ నలువురును శ్రీ శంకరాచార్యుల వారిని ప్రశ్న యడుగునట్టి పటము + ఎదురుగా చూపబడి యున్నది చూడుఁడు. ఈ నలువురును ఒక్కొక్కరుగా అడుగుచున్న ప్రశ్నలకు సదుత్తరమిచ్చిరి. ఉత్తర మిచ్చిన వాటికి మరల ప్రశ్న యడిగిరి. ఆ తర్కమునకు ప్రత్యుత్తరమిచ్చిరి. ఆ ప్రత్యుత్తరమునకు మరల బదులు చెప్పుఁడని యడిగిరి. ఇట్లు ప్రశ్నలకు ప్రశ్న యడుగుచుండగా, శ్రీ శంకరులవారు ఆలోచించి, ఓహో! పనికిరాని యిట్టి ప్రశ్నల కంతయు యెన్ని సంవత్సరములు గూర్చుండి దివారాత్రు లుగా వాదించుచున్నను యీ వాదనలు పూర్తి కావని తలఁచి వెంటనే ఆ నల్గురు చూచునట్లు సయిగజేసి 'చిన్ముద్ర'ను రెండు చేతుల వ్రేళ్ళతోను బట్టి నాసికకొనను చూచునట్లు జూచి కండ్లను మూసి యే తలంపులును లేక మౌననిష్ఠలో శ్రీ శంకరాచార్యులవారు గూర్చుండిరి. ఇందుకు శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి దక్షిణామూర్తి స్తోత్ర మందలి ప్రమాణము క్రింద చెప్పుచున్నాము.

"చిత్రం వటతరో ర్మూలే వృద్ధా శ్శిష్యా గురు ర్యువా
గురోస్తు మౌనం వ్యాఖ్యానం శిష్యాస్తు చ్ఛిన్న సంశయాః"



నలువురు చిన్ముద్ర రహస్యార్థమును దెలిసికొనుట



శ్రీ శంకరులవారు 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి సైగగా చూపి కండ్లను మూసినదే వారలకు ఉపదేశముగాని, మరివేరు ఉపదేశము వారలకు శ్రీ శంకరాచార్యులు చేయలేదు. ఆ నలువురును అతి సూక్ష్మబుద్ధి గలవారు కనుక ఈ చిన్ముద్ర రహస్యార్థమును యెట్లు దెలిసికొనుచున్నారనగా, కండ్లకు కనఁబడు స్థూలశరీరము చిటికెన వ్రేలనియు, కండ్లకు కనఁబడని మనస్సు బుద్ధి చిత్త అహంకారములనెడి అంతఃకరణములే ఉంగరపు వ్రేలనియు, ననేక జన్మములుగా జేయుచు వచ్చుచున్న పుణ్యాపాపములనెడి రెండు కర్మములును, బస్తాలు బస్తాలుగా అనగా, మూటలు మూటలుగా జేరియుండునదియే నడిమి వ్రేలనియు, దెలిసికొనిరి. ఇట్లు దెలిసికొన్న వెనుక యిఁక, జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమును క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిని దెలిసికొనఁబోవుచున్నారు.

పరమేశ్వరుఁడు ఆకాశరూపముగా నుండువాఁడు గనుక, పెద్దవ్రేలు పై ఆకాశమును నిక్కిచూపుచున్నది. చూపుడు వ్రేలుకొన జీవాత్మ స్వరూపము. కనుక ముందు జెప్పిన స్థూల శరీరమును, కంటికి కానరాని సూక్ష్మశరీరమును పుణ్య పాపములనెడి కర్మలముల యొక్కబస్తాలు, యీమూటిని దూరముగా బారద్రోలుఁడని చెప్పుటకు బదులుగా చిటికెన వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు, నడిమివ్రేలు యీ మూఁటిని శ్రీ శంకరులు చాపి, చూపి, యీ మూఁడు మహామాయలును మిమ్ము విడిచి వదలగానే జీవాత్మ స్వరూపముగానుండు మీరు, ఆకాశ రూపముగా నుండు పరమాత్మ స్వరూపములోపోయి ఐక్యమగుదురు. కనుక, మీరు యే మంత్రములును జపములునుచేయక కండ్లనుమూసి చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి యెద్దియు మనస్సున దలఁచక ఊఆక కూర్చుండుఁడని నోటఁజెప్పక చూపుడువ్రేలు కొనను పెద్దవ్రేలు అంగుష్ఠపు గీటులోజేర్చి చూపించిరని నలువురును దెలిసికొని, శ్రీశంకరులవారి యెదురగా, బ్రహ్మదేవుని కుమారులు నలువురును గూర్చొని తాము 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి ముందు చేయుచుండిన జపమును వదలి యే తలంపులును లేక ఊఆక కూర్చొనిరి. ఇట్లు అనేక దినములు శంకరాచార్యులతోచేరి యైదుగురును ఆ స్థలమునందే సమాధినిష్ఠలోఁ గూర్చుండి యుండిపోయిరి. కొన్ని నెలలు గడచిన వెనుక నలువురికిని ప్రజ్ఞవచ్చి కండ్లను తెఱచి లేచినిలిచి అతి సంతోషము వలన నలువురును పాదములనెత్తి నర్తనముఁ జేయుచు, దుముకుచు, గంతులు వేయుచు, యిట్లు పరిపరి విధముల నటనము జేయుచు "ఆహా! ఈ రహస్యమునుదెలియక యనేక దినములు శ్రీ శంకరులతో వాగ్వాదములు పలికి కాలమును వ్యర్థపరచితిమి. ఈ 'చిన్ముద్ర' రహస్యమును మొట్టమొదటనే పట్టిచూపి మమ్ము కృతార్థులుగాఁ జేయరాదా? ఇన్ని దినములు

మీతో వృథాకాలక్షేపముఁజేసి పొద్దుపుచ్చి యిచ్చి బ్రహ్మానంద సుఖమును దెలిసికొనలేకపోతిమి" యని మిక్కిలి పశ్చాత్తాప పడుచుండునపుడు శ్రీ శంకరుల వారు కండ్లను తెఱచి నలువురిని చూచి బ్రహ్మానంద సుఖమును గనుగొంటిరిగదా యని వారలను ఆశీర్వదించి సకలదేశములందుండు వారికిని జ్ఞానోపదేశము చేయ బయలు వెడలిరి. వీరే ఆదిశంకరాచార్యులు వీరి వెనుక వీరి పీఠమును ఆశ్రయించి యిప్పుడును ఒక్కొక్కరుగా శంకరాచార్యులవారి నామముతో వచ్చుచున్నారు.

శ్రీశంకరులు వచ్చునపుడు త్రిదండ కాషాయంబరములతో వచ్చిరని మునుపు చెప్పియున్నాము. ఈ త్రిదండము శ్రీ శంకరులవారి కుడిభుజమున నున్నది. ఆ త్రిదండము కొనన బావుటా (జెండా Flag) కట్టియున్నది. వీటి నన్నిటిని శ్రీ శంకరాచార్యులవారి పటమున జూడుడు. ఈ త్రిదండ రహస్యార్థము క్రింద చెప్పబోవుచున్నాము.

చిటికెన వ్రేలంతటి మూడు సన్నవెదురు కొయ్యలను ఒకటిగా చేర్చి సన్న నూలుతో అచ్చుటచ్చుట కట్టి కడపట దాని చివరయందు మూడువ్రేళ్ళ వెడల్పుగల ఒక చిన్న కాషాయ వస్త్రఖండమును బావుటాగాగట్టి తన చేతఁబట్టి చూపించిన రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

ఓ మానవులారా! ఈ ప్రపంచములో దేనిని ముఖ్యముగా జయించ వలయునో దానిని జయించినచో మోక్షము అనునది సిద్ధించును. అవి యెవ్వియన, యీషణత్రయములు. ఈషణత్రయములనగా, ధరణి (భూమి), స్త్రీ ధనము ఇవియే ప్రపంచములోనుండు ముఖ్యమైన ఆశలు, అనగా, అన్ని ఆశలును యీమూఁటిలోనే యణగి యున్నవి. ఈ మూఁటిని జయించినయెడల ఆణవము, మాయ, కామ్యమనెడి మూడు మలములను జయించవచ్చును. అని చూపించుటకు గాను, శ్రీశంకరాచార్యుల వారు త్రిదండము చూపి ధరణి, (భూమి), ఆశ (స్త్రీ), ధనము (బంగారు, వెండి), మొదలగు వాటిపై యుండు ఆశ యీమూడు ఆశలను జయించిన యెడల ఆణవము, మాయ, కామ్యము (యిచ్ఛ) అనెడి మూడు మలములను జయించవచ్చును. కనుక నేను యీ మూడింటిని జయించినానని మూడు పుల్లలను ఒకటిగా చేర్చికట్టి దాని చివర జయపతాకము (బావుటా) కట్టి శ్రీశంకరాచార్యులవారు చూపించిరి.

శ్రీ కాంచి, శ్రీరంగము, శ్రీ పెరంబుత్తూరు, మొదలగు ప్రసిద్ధికెక్కిన గొప్పగొప్ప విష్ణుదేవస్థానములయందు సంవత్సరమున కొకమారు బ్రహ్మోత్సవము జరిపింతురు. ఆ కాలమున మొట్టమొదట శిఖ యజ్ఞోపవీతములు లేక కాషాయ వస్త్రమును మోకాలుమీది వరకు గట్టి ముందు చెప్పిన బావుటాతో నుండు త్రిదండమును కుడిచేతఁబట్టి కుడి భుజమున నానించుకొని పై బట్టలేక తిన్నగా ఆ సన్యాసిముందు వచ్చుచుండును వారి వెనుక కొంతదూరమున బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠులు రెండు మూఁడు వరుసలుగా నిలువఁబడి ఒకరి చేతిలో నొకరిచేయిఁ గూర్చుకొని వేదపారాయణము చేయుచు ఆ సన్యాసివెనుక వెంబడించి వత్తురు. వీరలకు వెనుక కొంత దూరముగా పెరుమాళ్ళను (దేవునిని) తెచ్చుచుందురు. పెరుమాళ్ళకు వెనుక కొంత దూరమున

మరికొంత వేదపారాయణము చేయు బ్రాహ్మణులు వరుసగా నిలువఁబడి వేద పారాయణము చేయుచు వరుసలు వరుసలుగా నొకరివెనుక నొకరు వెంబడించి వచ్చుచుందురు. పైఁజెప్పిన బ్రాహ్మణ సన్యాసికి **"జీయర్"** యని చెప్పుదురు. ముందు నీతఁడు కదలినగాని వారందరును, దేవుఁడును కదలరు.

పై జెప్పిన **'జీయర్'** అను బ్రాహ్మణ సన్యాసిమూఁడు చక్కని వెదురు సన్న కొయ్యలను ఒకటిగాఁజేర్చి నూలితో బంధించి దాని చివరన బావుటాకట్టి దానిని భుజమునకు ఆనించుకొని ఆ బావుటాను అందరకును చూపించుచు తిన్నగా నడుచుచుండె కారణమేమో దాని రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము. "ఓ పురుష శ్రేష్ఠులారా! నేను మూఁటిని జయించినాను. వీటిని జయించినానని మీకు స్థిరపఱచి చూపించుటకుగాను నాచేతనున్న త్రిదండముకొనయందు బావుటావేసి మీకు చూపించుచున్నాను. కాన, మీరును నావలెనే మూఁడు ఆశలను జయించ వలయునని బావుటా గల త్రిదండమును చేతఁబట్టి మీకు చూపించుచు శాంత చిత్తుఁడనై తిన్నగావచ్చు చున్నానుసుమా! నేను జయించిన మూఁడెవ్వియో వాటిని వివరించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ధరణి (భూమి) వాటి సంబంధమైన మట్టి యందుండు ఆశ. ధనాశ (బంగారు వెండి మొదలగు వాటిపై నుండు ఆశ.) కామాంధకారముచే స్త్రీలపైఁ గలుగు ఆశ. ఈ మూఁడు ఆశలను జయించితిని. ఈ మూఁడు ఆశలును జయించినందువలన దాని వెంబడే ఆణవము, మాయ, కామ్యమనెడి మూఁడు మలములును నశించిపోవును." అని శ్రీ శంకరాచార్యులు నోటజెప్పక త్రిదండమునుబట్టి రహస్యముగా చూపెట్టిరి. యను రహస్యార్థము ప్రజలకు తెలుపుటకుగాను ముందుచెప్పిన బ్రాహ్మణ సన్యాసి త్రిదండమును చేతఁబట్టి భుజమునకు నానించుకొని దేవునికిముందు తిన్నగా వచ్చుచుండును. ఇట్లు వచ్చుచుండునపుడు బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులనెడి నాలుగు జాతులవారును, ఆ బ్రాహ్మణసన్యాసి పాదములకు సాష్టాంగముగా ముఖము భూమికి తగులునట్లుగా పడి నమస్కరించి, లేచినిలచి రెండు చేతులను జోడించి మూఁడు ఆశలను, ముమ్మలములను జయించిన మహానుభావుఁడు నీవేనా యను భావనతో ఆ సన్యాసికి దండము సమర్పించుట. కాని, పై జెప్పిన సన్యాసికి దండము సమర్పించు వారలకు యీ రహస్యార్థము తెలియరాదుసుమా! ఊఱక ఆ సన్యాసిని జూచి రెండు చేతులను జోడించి దండము సమర్పింతురు. అయ్యా! రెండుచేతులను జోడించి దండము సమర్పించు రహస్యార్థమేమనగా, జీవాత్మ, పరమాత్మ ఐక్యానుసంధానమే రెండుచేతులను జోడించి దండము సమర్పించు రహస్యార్థమని యెఱుంగవలయును. మరియు,

గీ. ధరణి ప్రజలొండొరులఁ గాంచి - దండమిడుట
కండరాత్మక దేహంబుఁ - గాంచికాదు;
హృదయ కమలనివాసియై-యెసఁగెడి పర
మాత్మరూపుని జీవాత్ము - నరసియిడెడు.

గీ. రెండుచేతులు జోడించి - దండమిడుట
కర్థమరయ "నీయందు నా - యందునున్న
యట్టి జీవాత్మ లొకటియే - యగును, భేద
మెందు లే" దను సంజ్ఞ గా - నెంత్రు బుధులు.

- కర్లపాలెము కోదండరామయ్య

ఒకరినొకరు జూచి దండము సమర్పించుచున్నారు గదా! అట్లు దండము సమర్పించునది వారి మాంస శరీరమును చూచి దండము సమర్పించునదికాదు, శరీరమును చూచి దండము సమర్పించుట బాహ్యార్థము. దీని యంతరార్థము యేమ నగా, నీ హృదయ పద్మకమలమున నివసించుచుండు పరబ్రహ్మస్వరూపుఁ డగు జీవాత్మ స్వరూపమునకు నేను దండమొనర్చెదను. అనగా, నీయందుండు జీవాత్మయే నాయందుండునది. నా యందుండు జీవాత్మయే నీయందును నున్నది. కనుక, మనమిద్దరము యొక పరబ్రహ్మ స్వరూపులమే. మనమిద్దరికిని యేలాటి భేదమును లేనేలేదు. అను భావనయే ఒకరినొకరు జూచి దండము సమర్పించు రహస్యార్థమని యెఱుంగవలయును. ఇందుకు మండల బ్రాహ్మణోప నిషత్తు ప్రమాణము.

శ్రుతి. "త్వమేవాహం నభేదోస్తి పూర్ణ త్వాత్ పరమాంగతిం."

నీవే నేను, నేనే నీవు మనమిద్దరికిని యేలాటి భేదమును లేనేలేదుసుమా! యని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

O Thou Imperishable Triple Form, and Formless, O, Thou Supreme
Intelligence Working Steadfast in the six forms of Thou Supreme.
Religion Who could known Thee after raising the curtain of Maya?
Thou dost dance in the hearts of Those who think of Thee.
Thou art the priceless jewel; Thou my eye;
Thou the supreme panacea;
Thou the Ocean of Chinmudra Wisdom.
Who didst teach the four ancient sons.
Mauna Gnana form under the Sacred Banyan Tree.
Thou, the Deva of Devas.

ఇఁక ప్రాణాయామోపదేశము చెప్పబోవుచున్నాము. ముందు చెప్పిన రీతిగా, యిరువదియైదు యెంచువఱకు శ్వాసను నిలిపి ప్రాణాయామము చేసి ముగించిన వెనుక, 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి శరీరశ్రమముఁ దీర్చుకొనుటకుగాను యే తలంపు లును లేక పది నిమిషములవరకును నిష్ఠయందుఁ గూర్చుండ వలయును.

✣ ✣ ✣

ఇరువదియైదు సంఖ్యలయందుండిమరల శ్వాసను కుంభించి అభివృద్ధి చేయుట



అయ్యా! కుడిముక్కునను, యెడమముక్కునను, రెండు ముక్కుల యందును శ్వాసనుబీల్చి యిరువదియైదు యెంచువఱకు నిలుపుటకుగాను ముందు జెప్పియుంటిమి గదా? ఇప్పుడు ఆశ్వాసను మరికొంత యెక్కువసేపు నిలుపుటకు గాను, క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

ఒక మండలము అనగా, నలుబది దినములు, ముందు జెప్పినరీతిగా యిరువది యైదు యెంచువఱకును కుడి, యెడమ ముక్కులయందును చేసి వేరువేరుగా మరల, రెండుముక్కుల యందును శ్వాసను బీల్చి నిలిపి సాధనము చేయవలయును. కాని, యీ నలుబది దినములకు లోపల శ్వాసను నిలుపుటకు గాను అభివృద్ధి చేయరాదు. అట్లుచేసినచో యేదైన కీడు మీకు సంభవించును. ఇందుకు యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు ప్రమాణమును చెప్పెదను.

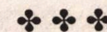
శ్రుతి "యధాసింహో గజో వ్యాఘ్రో భవే ద్వశ్య శ్శ నైశ్శనైః
తధైవసేవితో వాయు రన్యధా హంతిసాధకం
యుక్తంయుక్తం త్యజేద్వాయు యుక్తంయుక్తం ప్రపూరయేత్
యుక్తంయుక్తం ప్రవర్ధీయా దేవం సిద్ధి మవాప్నుయాత్"

గీ. ఇలను సింహ గజ వ్యాఘ్ర - ములను వశ్య
పరచుకొనుమాడ్కి శ్వాసను - వశ్యపరచు
కొనుఁడు రేచక పూరక - కుంభకముల
లేనిచో హాని చేకూరు - దానివలన. - క. కోదండరామయ్య.

పర్వతప్రదేశములయందును అడవులయందును తిరుగుచుండెడి సింహము ఏనుగు పులి మొదలగు క్రూరమృగములను అడవియందుండిపట్టి తెచ్చినవెనుక కొన్ని నెలలకొలఁది మచ్చికఁజేసినగాని దానిసమీపమునకు పోరాదు. అట్లు పోయినచో, ఆ మృగములు సమయమునుఁజూచి వానిని చంపును. అటువలెనే, యోగాభ్యాసియును శ్వాసను నిలిపి, మాసక్రమేణ యీ గ్రంథమున చెప్పియున్న రీతిని యిరువదియైదు యిరువదియైదుగ హెచ్చించుకొని పోవలయును కాని,

అట్లు చేయక, కొన్నిదినముల అభ్యాసములలోనే, 50-100-150-200-300-400-500-1000, వెయ్యి యీవిధముగా శ్వాసనునిలపి సంఖ్యలను హెచ్చించుచు పోయినచో, యీ శ్వాస యుండినట్లుండి తటాలున, ముందుఁజెప్పిన సింహము యేనుఁగు, పులి మొదలునవి సమయముఁజూచి, చంపునట్లు, యోగాభ్యాసిని గర్భములో నిలిచియుంచిన శ్వాస చంపును సుమా! కనుక, మిక్కిలి జాగ్రతకలిగి క్రమక్రమముగ శ్వాసను నిలిపి హెచ్చించుచు పోవలయును. ఈగ్రంథమున చెప్పురీతిని, క్రమక్రమముగ శ్వాసను నిలిపి హెచ్చించుచు పోయినచో, వాని శరీరమునందుండు అనేకవిధములైన వ్యాధులును, శరీరముపైనుండు పొడలును దినేదినే పైకివ్యాపించి మరల అవియన్నియు క్రమేణ తగ్గి దేహమును పరిశుభ్ర ముగాఁ జేసివేయును. వ్యత్యస్తముగా చేసినచో, ఎక్కిళ్ళు శ్వాసకాసలు శిరోవేదన కర్ణ వేదన శరీరమంతయు విశేష సలుపులు జ్వరము మొదలగు వ్యాధులును సంభవించును. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

"ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగక్షయో భవేత్
ప్రాణాయామ వియుక్తేభ్య స్సర్వరోగ సముద్భవః
హిక్కాకాసస్త ధా శ్వాసశ్మిరః కర్ణాక్షి వేదనాః
భవంతి వివిధారోగాః పవన వ్యత్యయ క్రమాత్"



కుడిముక్కున ఏబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

ఓ సహోదరులారా!

కుడిముక్కునను, యెడమముక్కునను, రెండు ముక్కుల యందును శ్వాసను నిలిపి ఒక్కొక్కముక్కునందు యిరువది యైదు వంతున లెక్కించుమని యింతకు ముందు చెప్పియున్నది. మీకు తెలియవచ్చెనుగదా? ఇట్లు యిరువది యైదు యెంచు వరకున, సరిగా నలుబది దినములు సాధనము చేయ వలయును. ఇట్లు, నలుబది దినములు సాధనము చేయవలయునని యింతకు మునుపును చెప్పియున్నాము. మఱచిపోదురని మరల యిప్పుడును మీకు చెప్పుచున్నాము. ఎందువల్లననగా, "నిదియేమి చెప్పరాని బ్రహ్మవిద్యాయా" యని లోకులు సాధారణ ముగాఁ జెప్పునది వాడుకగా నున్నది. బ్రహ్మవిద్య యనునది ప్రాణాయామమేగాని దీనిని వినా మరియెద్దియు కాదు. అట్టి బ్రహ్మ విద్యను మీకు బోధపడునట్లు అనేక పర్యాయములు చెప్పవలయును గాన, నీ గ్రంథమున మరిమరి జెప్పుచునే

యుందుము. చెప్పిన విషయములనే రెండుమూడు పర్యాయములు చెప్పి యున్నదని తలంచకుఁడుసుమా! ఇట్టి బ్రహ్మవిద్యను మిక్కిలి జాగ్రతతో జేయుచురావలయును. ఇట్లుచేయనిచో, యోగాభ్యాసులకు కీడు సంభవించును.

కుడిముక్కున యేబదియెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుటకై, యిఁక చెప్పఁబోవు చున్నాము. పూజగదిలో జింకచర్మముపై పద్మాసనమునందుగాని, లేక చిత్రాసనము నందుగాని, కూర్చొని, నేతిదీపము, అగరువత్తులను వెలిగించి, మీ గురువు పటము నకు పత్రపుష్ప ఫలములనుంచి పూజచేసి ముగించిన వెనుక, "నాకు యోగసిద్ధి ప్రసాదింపవలయు"నని తలఁచుకొనవలయును. ఇట్లు దలచుకొన్న వెనుక, మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగవలయును. త్రాగినవెనుక శరీరము గూనులేక సరిగా కడ్డీవలె నిలిపి, కండ్లు, నోరు మూయవలయును. ఇట్లు మూసినవెనుక యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిగాలిసంచిలో నిలిచియుండు పాతశ్వాస నంతయు నే మాత్రము కొంచమైనను కుడిదొమ్మలో నిలుపక, కుడి ముక్కున సన్నసన్నగా బయటకువదలి మరల దానివెంబడే ఓం ఓం, ఓం, ఓం, ఓం, - అను మంత్ర మును శ్వాసతోఁజేర్చి కొద్దికొద్దిగా లోపలకు బీల్చి, మ్రింగి కంఠమును మూసి, మునుపు చెప్పిన రీతిగా భ్రూమధ్య. **1**-టి. సంఖ్యను ఉంచి కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను విడుచుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టినయెడల 5×5=25. అయిదయిదులు ఇరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు ఇట్లు యిరువది యెంచి ముగిసినవెంటనే, యెడమ ముక్కునుమూసి కుడిముక్కునందు సుమారు ఒకేనిదానముగ మూరెడు పొడుగంత మాత్రమే శ్వాసను బయటకు వదలి, మరల లోపల యెంత శ్వాసపట్టుచున్నదో అంతశ్వాసను, ఓం, ఓం, ఓం, - అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా కుడిముక్కున బీల్చి మ్రింగి కంఠమును మూసి, మునుపు భ్రూమధ్య నుంచిన, **1**-టి, యను సంఖ్యను వదలి అనగా ఒకటిసంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**-అను సంఖ్యను మనస్సుననే తలఁచియుంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు, కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను విడుచుచు, యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను మడత పెట్టవలయును. ఇట్లు యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను రెండు పర్యాయములు మడతపెట్టిన యెడల 50 (యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాడు, ఇట్లు, యేబదియెంచి ముగిసినవెంటనే,

కుడిముక్కునుమూసి యెడమముక్కున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అనుమంత్రముతో బయటకువదలి మరల, ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే, ఓం-అను మంత్రముతో నెడమముక్కునఁబీల్చి యెడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కును తెఱచి మరల 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కుడిముక్కునబీల్చి, యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగ మనుగునంతవఱకు,

ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి శ్వాసను విడుచుచు, బీల్చుచుండి, శ్వాసయొక్క వేగము అణగినవెంటనే, ముక్కుమీఁదనుండు, వ్రేళ్ళనుతీసి, శరీరములోపుట్టు చెమటను రుద్ది 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి, శ్రమదీర్చుకొనుటకుగాను పది నిమిషములవరకును ముందు చెప్పినరీతిగా నిష్టయందుండవలయును. ఇట్లు కుడిముక్కునచేసి నిష్ఠయందుండిన వెనుక, యెడమముక్కులోను యిదేప్రకారముగా చేయవలయును. దానిని క్రింద చెప్పెదము ఆలకించుడు.

✣ ✣ ✣

ఎడమముక్కున ఏబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

మూఁడుగుటకల నీరునుత్రాగి కుడిముక్కునుమూసి, యెడమ ముక్కు ద్వారా, లోపల నిలిచియుండెడి పాతశ్వాసనంతయు బయటకు వదలి, మరల దానివెంబడే, ఓం, ఓం, ఓం, ఓం, ఓం-అను మంత్రమును శ్వాసతోఁజేర్చి కొద్ది కొద్దిగా లోపలకు బీల్చి మ్రింగి కంఠమును మూసి మునుపు చెప్పినరీతిగా భ్రూమధ్య, **1**-టి, సంఖ్యను ఉంచి కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను విడుచుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టవలయును. ఇట్లు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టినయెడల, 5×5 = 25, అయిదైదులు ఇరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాడు. ఇట్లు యిరువదియైదు యెంచి ముగిసిన వెంటనే కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కుద్వారా సుమారు ఒకే నిదానముగ మూరెడు పొడుగంత మాత్రమే, శ్వాసను బయటకు వదలి మరల లోపల యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంతశ్వాసను ఓం, ఓం, ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా లోపలకుబీల్చి మ్రింగి కంఠమునుమూసి, మునుపు భ్రూమధ్య నుంచిన, **1**-టి, యను సంఖ్యనుదీసి అనగా, మఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**- రెండు, అను సంఖ్యను మనస్సునఁదలఁచి యుంచి ఆ సంఖ్యను మనోనేత్రమున లోచూపుగా చూచుచు, కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను వదలుచు, యెడమచేతి ఐదు వ్రేళ్ళను మడతపెట్టవల యును. ఇట్లు యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను రెండు పర్యాయములు మడతపెట్టిన యెడల, 50-(యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు. ఇట్లు యేబదియెంచి ముగిసినవెంటనే,

యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటకు వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసనుమాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కున బీల్చి, కుడిముక్కునుమూసి యెడమముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత

శ్వాసను వదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకుబీల్చి, యెడమముక్కునుమూసి యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగమణగునంత వఱకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి శ్వాసను వదలుచు, మరల బీల్చు చుండి శ్వాసయొక్క వేగము అణగిన వెంటనే ముక్కులమీఁదనుండు వ్రేళ్ళనుతీసి శరీరములో పుట్టు చెమటను రుద్ది 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి శ్రమదీర్చుకొనుటకు గాను పదినిమిషముల వరకును ముందు చెప్పినరీతిగా, నిష్ఠయం దుండవల యును. ఇట్లుండినవెనుక కుడి, యెడమ రెండుముక్కులయందును చేయవల యును. అట్లు చేయుదానిని క్రింద చెప్పెదము ఆలకించుఁడు.



కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును యేబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

అయ్యా! మూఁడుగుటకల నీరునుత్రాగి కుడి, యెడమ ముక్కుద్వారముల యొక్క పైభాగమున నుండు చర్మమును తాకునట్లు పెద్దవ్రేలును, ఉంగరపు వ్రేలును ఉంచి అనగా, చిటికెన వ్రేలుకు ముందుండు వ్రేలుకు ఉంగరపువ్రేలుయని యందురు. ఈ రెండువ్రేళ్ళను కుడియెడమ ముక్కులమీఁద యుంచి యెడమ ముక్కునుమూసి, కుడిముక్కుద్వారమున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటకు వదలి కుడిముక్కునుమూసి, మరల యెడమ ముక్కును తెఱచి లోపల నుండు శ్వాసలో 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటకు వదలి యెడమ ముక్కును మూసి మరల కుడిముక్కును తెఱచి, మునుపటివలెనే 4 అంగుళములు పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కున బయటకు వదలి, ఇట్లు వ్రేళ్లతో ముక్కులను మార్చి మార్చి కటపట శ్వాసను కొంచెముగా మిగిలి యుండు సమయమున కుడిముక్కులో శ్వాసనంతయు వదలి మరల దానినే 4 అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే, ఓం-అను ప్రణవముతో చేర్చి కుడి ముక్కునబీల్చి కుడి ముక్కును మూసి మరల యెడమ ముక్కును తెఱచి 4 అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం అను మంత్రముతో యెడమ ముక్కున బీల్చి యెడమ ముక్కును మూసి మరల కుడిముక్కును తెఱచి, 4 అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం అను మంత్రముతో కుడి ముక్కున బీల్చి ఇట్లు రెండుశ్వాసంచులలోను నెంతశ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి, 4-గేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా ఓం-అనుమంత్రముతో లోపలకు బీల్చుచువచ్చి కడపట శ్వాస కొంచెముగా మిగిలి యుండు సమయమున కుడిముక్కులోబీల్చి, మ్రింగి వేయవలయును.

ఇట్లు శ్వాసనుబీల్చి మ్రింగిన వెనుక, మరల శ్వాస, గాలిసంచిలో యేమైనా పట్టుచున్నదా యేమియని తలఁచి చూచుటకుగాను కుడియెడమ రెండు ముక్కులలోను, శ్వాసనుబీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు రెండు ముక్కులలో ఎక్కినను యెక్కును, యెక్కకపోయినను పోవును. రెండుముక్కులలోను యెక్కనీ, లేక యెక్కకపోనీ శ్వాసను మాత్రము రెండు ముక్కులలోను బీల్చియే చూడ వలయును. ఇట్లు శ్వాసను బీల్చి నిలిపిన వెనుక భ్రూమధ్య 1-టి, యనుసంఖ్యను ఉంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు, మరల మునుపటి వలెనే 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవెనుక యెడమముక్కును మూసి జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను కుడి ముక్కులోవదలి కుడిముక్కును మూసి యెడమముక్కును తెఱచి, మును పటి వలెనే జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను యెడముక్కులోవదలి, మరల కుడి, యెడమ రెండుముక్కులయందును మునుపు బీల్చినరీతిగానే నాలుగేసి అంగుళ ముల పొడుగంత శ్వాసగా రెండు ముక్కులలోను, యెంతశ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను ఓం, ఓం-అను మంత్రముతో కుడియెడమ రెండుముక్కులలోను బీల్చి మ్రింగి, మునుపు భ్రూమధ్యనుంచిన, 1-టి, యను సంఖ్యనుమఱచి ఆ స్థలము నందు 2-అను సంఖ్యను మనస్సునఁ దలఁచియుంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను వదలుచు, యెడమ చేతి ఐదు వ్రేళ్ళను మడత పెట్టవలయును. ఇట్లు, యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను రెండు పర్యాయములు మడతపెట్టినయెడల, 50-(యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు, శ్వాసను యేబది యెంచువరకు నిలిపినవెనుక, కుడిముక్కునుమూసి యెడమముక్కున 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం-అను మంత్రముతో బయటకు వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం అనుమంత్రముతో యెడమముక్కునబీల్చి యెడమ ముక్కునుమూసి కుడిముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసనుమాత్రమే వెలుపలకు వదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కుడిముక్కులో బీల్చి యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగ మణగునంతవరకును ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి శ్వాసను వదలుచు, మరల బీల్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగమణగిన వెంటనే ముక్కుల మీఁద నుండు వ్రేళ్ళనుతీసి శరీరములోపుట్టు చెమటనురుద్ది 'చిన్ముద్ర'ను చేతబట్టి శ్రమ తీర్చుకొనుటకుగాను పదినిముషముల వరకు నిష్ఠయం దుండవలయును. ఈ విధముగా, కుడిముక్కునను యెడమ ముక్కునను రెండు ముక్కులయందును ఉదయము చేయవలయును. ఉదయము చేసిన వెనుక, మరల సాయంత్రము ఆరుగంటలు మొదలు, ఎనిమిదిగంటల లోపల వారి వారి సౌకర్యము లను అనుసరించి ప్రాణాయామము చేయవలయును. అట్లు చేయునది క్రింద చెప్పుచున్నాము.

సాయంత్రము చేయునపుడు సాయంత్రము చేయునపుడు ఉదయమున చేసిన రీతిగా చేయక ఆల్టర్నేటు (Alternate) అనగా యెడమ కుడిగా మార్చి చేయవలయును. అనగా ఉదయము ముందు కుడిముక్కునను తరువాత యెడమ ముక్కునను తరువాత కుడి యెడమ రెండు ముక్కుల యందును చేయుమని చెప్పియున్నాము. సాయంత్రమున అట్లు కాదు. ఆసనముపైఁ గూర్చుని మూఁడుగుటకల నీరును త్రాగి, కండ్లు నోరు కుడిముక్కునుమూఁసి, యెడమ ముక్కున మునుపు జెప్పిన రీతిగానే శ్వాసనంతయు బయటకువదలి, నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో అంచెలంచెలుగా అనగా, కొద్ది కొద్దిగా లోపలకు బీల్చి మ్రింగి కంఠమునుమూసి మునుపు చెప్పిన రీతిగానే భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి యిరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు, యిరువదియైదు యెంచి ముగిసినవెంటనే, కుడి ముక్కునుమూసి యెడమముక్కున సుమారు ఒకే నిదానముగా మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను బయటకువదలి, మరల లోపల యెంతశ్వాస పట్టుచున్నదో అంతశ్వాసను ఓం, అను - మంత్రముతో కొద్ది కొద్దిగాయెడమ ముక్కున బీల్చి మ్రింగి కంఠమునుమూసి, మునుపు భ్రూమధ్య నుంచిన, **1**-టి, యను సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**-అను, సంఖ్యను మనస్సునఁ దలఁచియుంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు, కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను వదలుచు, యెడమ చేయి ఐదువ్రేళ్ళను మడతబెట్టవలయును. ఇట్లు యెడమ చేయి ఐదువ్రేళ్ళను మడత పెట్టినయెడల 50-(యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు. ఇట్లు, యేబది యెంచి ముగిసిన వెంటనే,

ఎడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటకు వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడు గంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కునబీల్చి కుడి ముక్కును మూసి యెడమముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో వెలుపలకు వదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే యెడమముక్కున ఓం-అనుమంత్రముతో లోపలకు బీల్చి, యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగ మణుగునంతవరకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి శ్వాసను వెలుపలకు వదలుచు, మరల లోపలకు బీల్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగము అణగిన వెంటనే శరీరములోపుట్టు చెమటను రుద్ది 'చిన్ముద్ర' చేతఁబట్టి దీర్చుకొనుటకుగాను పదినిమిషములవరకును ముందుచెప్పినరీతిగానే నిష్ఠయం దుండవలయును. ఇట్లు, యెడమముక్కున చేసి ముగించిన వెనుక, పై చెప్పిన రీతిగానే కుడిముక్కుయందును చేయవలయును. అట్లు చేయునది క్రిందఁ జెప్పు చున్నాము.

మూఁడు గుటకల నీరును త్రాగి, కండ్లు, నోరు, యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కున మునుపు చెప్పిన రీతిగానే శ్వాసనంతయు అంచెలంచెలుగా అనగా,

కొద్దికొద్దిగా వెలుపలకు వదలి, మరల దానివెంబడే నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం - అను మంత్రముతో అంచెలంచెలుగా (కొద్దికొద్దిగా) కుడి ముక్కునబీల్చి మ్రింగి, కంఠమునుమూసి మునుపు చెప్పినరీతిగానే, భ్రూమధ్య **1**-టి సంఖ్యను ఉంచి యిరువదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు, యిరువదియైదు యెంచి ముగిసినవెంటనే, యెడమముక్కునుమూసి కుడిముక్కు ద్వారా సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను బయటకు వదలి, మరల లోపల యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంతశ్వాసను ఓం - అనుమంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా కుడిముక్కున బీల్చి మ్రింగి కంఠమునుమూసి, మునుపు భ్రూమధ్యనుంచిన, **1**-టి, సంఖ్యనుమఱచి ఆ స్థలము నందు **2**-అను సంఖ్యను మనస్సున దలఁచియుంచి ఆ సంఖ్యను మనో దృష్టిచేఁ జూచుచుఁ కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను విడుచుచు, యెడమ చేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టవలయును. ఇట్లు యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను మడత పెట్టినయెడల 50, (యేబది) యెంచువరకును శ్వాస నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు. ఇట్లు యేబదియెంచి ముగిసినవెంటనే, కుడిముక్కును మూసి, ఎడమముక్కున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటకువదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో యెడమముక్కున బీల్చి యెడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వెలుపలకువదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కుడిముక్కులో బీల్చి, యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగమనుగునంత వరకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి ఓం-అను మంత్రముతో శ్వాసను వదలుచు, మరల బీల్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగము అణగిన వెంటనే శరీరములో పుట్టు చెమటను రుద్ది 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి శ్రమ తీర్చుకొనుటకుగాను పదినిమిషములవరకును ముందు చెప్పినరీతిగానే నిష్ఠయందుండవలయును.

సాయంత్రమున నెడమముక్కునను, కుడిముక్కునను చేయువిధము చెప్పి ముగించితిమి. ఇఁక నెడమ, కుడి రెండుముక్కులయందును చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

కుడిముక్కునుమూసి, యెడమముక్కున 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి, యెడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి, కుడిముక్కునుమూసి, యిట్లు వ్రేళ్ళతో ముక్కులను మార్చిమార్చి కడపట శ్వాస కొంచెముగా మిగిలియుండు సమయమున యెడమముక్కున శ్వాసనంతయు వదలి మరల దానివెంబడే 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో యెడమముక్కునబీల్చి యెడమ ముక్కునుమూసి, కుడిముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మునుపటివలెనే ఓం-అను ప్రణవముతో కుడిముక్కునబీల్చి, యిట్లు రెండుముక్కులయందును ఓం-అను మంత్రముతో

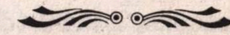
ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి శ్వాసను బీల్చుచువచ్చి కడపట శ్వాస కొంచెముగా ముక్కులో యెక్కు సమయమున శ్వాసనంతయు యెడమ ముక్కున బీల్చి మ్రింగివేయవలయును. ఇట్లు మ్రింగినవెనుక మునుపుచెప్పిన రీతిగానే భ్రూమధ్య. 1-టి యను సంఖ్యనుంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టిచేఁ జూచుచు, 25-యెంచు వరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపినవెనుక కుడిముక్కును మూసి, జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను యెడమముక్కులో వదలి, యెడమముక్కును మూసి, కుడిముక్కును తెఱచి, మునుపటివలెనే జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కుడిముక్కులోవదలి, మరల యెడమ కుడి రెండు ముక్కుల యందును సమముగానాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బీల్చి మ్రింగి మునుపు భ్రూమధ్య నుంచిన 1-టి, యను సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు 2-అను సంఖ్యను మనస్సున దలచియుంచి ఆ సంఖ్యను మనో దృష్టిచేఁ జూచుచు యెడమ చేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడత పెట్టవలయును. ఇట్లు యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను రెండు పర్యాయములు మడత పెట్టినయెడల 50-(యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగుచున్నాడు.

ఇట్లు, శ్వాస యేబది యెంచువరకును నిలిపినవెనుక, యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కున 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే, ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కునబీల్చి కుడిముక్కును మూసి యెడమముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే యెడమముక్కులో బీల్చి, యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగమణగునంత వఱకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి వదలుచు, బీల్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగము అణగినవెంటనే శరీరములో పుట్టు చెమటను రుద్ది 'చిన్ముద్ర'ను చేతఁబట్టి పదినిమిషముల వఱకు నిష్ఠయందుండ వలయును. ఇట్లే సాయంత్రముననను చేయవలయును.

అనగా సాయంత్రమున, మొదట యెడమముక్కునను, తరువాత కుడి ముక్కునను, తరువాత యెడమ, కుడి రెండుముక్కులయందును మార్పులుగా చేయవలయును. ఇఁక కుడిముక్కున డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుటకు చెప్పఁబోవుచున్నాము.



యోగాభ్యాసకాలమున శరీరములో 'జల్' అను జలదరింపు పుట్టుట



అయ్యా! శ్వాసనుబీల్చి మ్రింగి, మరల ఆ శ్వాసను వెలుపల వదలక కుంభకము లోనేనిలిపి, తరువాత కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను వదులుచునో లేక, మడతబెట్టుచునో లెక్కించుచుండునపుడు ఒక్కొక్క సమయమున 'జల్' అనెడి ఒక విధమైన జలదరింపు శరీరమంతయు నిండియుండును. ఆ సమయమున, యెంచుచుండు నట్టి సంఖ్యలను మఱచి, వ్రేళ్ళను మడచుటకును, లేక వదలుట కును రాక, అట్లే నిలిచిపోవును. అట్లు నిలిచిన వెనుక 'జల్' అనెడి జలదరింపు అధికమై తరువాత శరీరము ముందుకు వెనకకును తనకుతానుగానే; ఊగుచుం డును. ఇట్లూగుచుండునపుడు మాత్రమే, తనకు కొంత తెలివియుండి, ఊగుచుండుట దోచి, అటుపిమ్మట యేమియు తనకుఁదోచకయు, దెలియకయు ప్రజ్ఞదప్పి సుమారురెండు మూఁడు నిమిషములవరకును శరీరము 'జల్' అనెడి జలదరింపు తోనే నిండియుండును. ప్రాణాయామాభ్యాస కాలమున నిట్లుండుట అప్పుడప్పుడు తటస్థించుట కద్దు. ఎప్పుడో ఒక్కొక్క సమయమునందు ముందుకు, వెనుకకును ఊఁగుచుండునపుడు, అట్లే ముందుకు బోర్లపడి పోవుటయు కద్దు. తరువాత కొంతసేపటికి తెలివివచ్చిన వెనుక పడినచోటు నుండి లేచి కొంత శ్రమదీర్చుకొని మరల ప్రాణాయామము చేయవలయును. ఇవియన్నియు ఈ గ్రంథకర్తకు అప్పు డప్పుడు పలుమాఱు తటస్థించుట కద్దు. కనుక, ఈ గ్రంథమును చదివి యోగా భ్యాసము చేయువారలకును, యీ చిహ్నములు (గురుతులు) యెప్పుడో ఒక సమయమున కలుగఁబోవును కనుక, వాటిని మీకు ముందుగానే హెచ్చరికఁజేసి యుంచితిమి. అయితే ఆ జలదరింపు పుట్టునపుడు శరీరమున కంతయు మిక్కిలి బాగుగా నుండును. కాని, ఆ బాగు యిట్లున్నదని మీకు చెప్ప ఈ గ్రంథకర్త యొక్క బుద్ధికి అందకయున్నది. ఆ బాగును యోగభ్యాస స్వానుభవమువలననే తెలిసికొనవలయును సుమా!



కుడిముక్కున డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

ఏబది యెంచువరకు యెనుబది దినములు సాధకము చేసినవెనుక అనగా, నిరువదియైదు యెంచువరకు, నలుబది దినములును, మరల యిరువదియైదు యెంచువరకు నలుబది దినములును, వెరసి50-(యేబది) యెంచువరకు, శ్వాస నిలువ యెనుబది దినములు అగుచున్నవి. ఇట్లు శ్వాసను నిలిపి చేయుచువచ్చెడి పుణ్యపురుషులకు యే చెరుపును కలుగక దేహారోగ్యముగలిగి క్రమేణ వారలకు నాడీశుద్ధియగుచు వచ్చుచుండును. ఇప్పుడు కుడిముక్కున 75-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుప చెప్పఁబోవుచున్నాము. శ్వాసను నిలిపి 75- (డెబ్బదియైదు) యెంచుట పూర్తియగుటకు 120-దినములగును.

ఏబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి సిద్ధిపొందిన పురుషులు, యెనుబది యొకటవదినము ఉదయమున పూజగదిలోనికి వెళ్ళి వారి గురువుపటమునకు ధూపదీప నైవేద్యములనిచ్చి దండము సమర్పించి గురుస్తుతిఁజేసి, "నాకు యోగసిద్ధి ప్రసాదింపవలయు"నని మనస్సున దలఁచి మరల నమస్కరించి,

ఆసనముపైఁ గూర్చుని మూఁడుగుటకల నీరునుత్రాగి శరీరము గూనులేక కడ్డీ వలె సరీగానిలిపి కండ్లు, నోరు, ఎడమముక్కు మొదలగువాటిని మునుపు చెప్పిన రీతిగానేమూసి, కుడి శ్వాససంచిలో నిలిచియుండు పాతశ్వాసనంతయు కుడిముక్కు ద్వారమున వెలుపలకు వదలి, మరల దాని వెంబడే, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను అంచెలంచెలుగా అనగా, కొద్దికొద్దిగాఁ బీల్చుచు పోవలయును. పీల్చునపుడు ఒక్కొక్క శ్వాసయందును ఓం, ఓం-అను ప్రణవమునుజేర్చి పీల్చుచు పోవలయును. ఇట్లు బీల్చుచు కుడిగాలి సంచిలో నెంతశ్వాసపట్టు చున్నదోఅంతశ్వాసను పూర్తిగా బీల్చి మ్రింగి కంఠమును మూసివేయ వలయును.

ఇట్లు కంఠమును మూసినవెనుక భ్రూమధ్య మునుపటివలెనే **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోదృష్టిచేఁ జూచుచు కుడిచేతి అయిదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టి, యెడమ చేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడచిన యెడల యిరువది అయిదు యెంచు వరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగుచున్నాఁడు. ఇట్లు యిరువదియైదు యెంచి ముగిసిన వెంటనే, ఎడమముక్కును మూసి, కుడిముక్కుద్వారా సుమారు మూరెడు పొడు గంత శ్వాసనువదలి, మరల శ్వాసను కుడిముక్కులో బీల్చునపుడు శ్వాసయంతయు

ఒకే పర్యాయముగా బీల్చక 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసలో ఓం - ఓం - అను మంత్రమును జేర్చి కొద్దికొద్దిగా శ్వాససంచిలో పట్టునంత శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య మునుపుయుంచిన, **1**-టి, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమున **2**-సంఖ్యనుంచి దానిపై దృష్టియుంచి చూచుచు, మరల యిరువది యైదు యెంచి ముగిసినవెనుక, మునుపటివలెనే ఎడమముక్కునుమూసి, కుడి ముక్కున సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసనువదలి, మరల మునుపటివలెనే ఓం, ఓం - అను మంత్రముతో శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి కంఠమును మూసి భ్రూమధ్యమును వున్న **2**-సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమున, **3**-సంఖ్యను వుంచి మరల యిరువది యైదు యెంచవలయును. ఇట్లు, మూఁడు పర్యాయములు శ్వాసవదలి పీల్చి మూఁడు యిరువదియైదు లెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినయెడల, 75-డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాడు.

ఇట్లు, డెబ్బదియైదు యెంచువఱకు శ్వాసను నిలిపిన వెనుక లోపల నిలిపి యుండెడి పాత శ్వాసనుమరల బయటకు వదలవలయును. అది యెట్లు వదలవలయుననగా, కుడిముక్కునుమూసి, యెడమముక్కులో 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం-అని, వదలి మరల, వదలినంత శ్వాసనే ఓం-అని బీల్చి యెడమముక్కునుమూసి యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగ మణగునంత వఱకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి ఓం-అను మంత్రముతో వదలుచు మరల బీల్చుచు శ్వాసయొక్క వేగ మణగిన వెంటనే శరీరములో పుట్టు చెమటను రుద్ది 10-నిమిషముల వరకు నిష్ఠలో నుండవలయును. ఇట్లుండిన వెనుక యెడమ ముక్కులో, 75-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుప వలయును. అట్లు నిలుపుదానిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

✣ ✣ ✣

ఎడమముక్కున డెబ్బదియైదు యెంచు వరకు శ్వాసను నిలుపుట

ముందు చెప్పిన రీతిగా మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి కుడిముక్కునుమూసి, యెడమ శ్వాస సంచిలో నిలిచి యుండు పాతశ్వాస నంతయు యెడమ ముక్కు ద్వారము గుండ వెలుపలకు వదలి, మరల దానివెంబడే 4-అంగుళముల పొడు గంత శ్వాసను కొద్దికొద్దిగా లోపలకు బీల్చుచు పోవలయును.

అట్లు బీల్చునపుడు ఒక్కొక్క కొద్ది శ్వాసయందును, ఓం-అను మంత్రమును జేర్చి పీల్చుచు పోవలయును. ఇట్లు బీల్చుచు యెడమగాలి సంచిలో యెంతశ్వాస పట్టుచున్నదో అంతశ్వాసను పూర్తిగాబీల్చి మ్రింగి కంఠమును మూసివేయ వలయును.

ఇట్లు కంఠమును మూసిన వెనుక భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోదృష్టిచేఁజూచుచు యిరువదియైదు యెంచి ముగిసిన వెనుక కుడిముక్కును మూసి, యెడమముక్కు ద్వారా సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను బయటవదలి మరల, శ్వాసలో ఓం-అను మంత్రమును జేర్చి కొద్దికొద్దిగా శ్వాసలు బీల్చి మ్రింగి, భ్రూమధ్య మునుపు ఉంచిన **1**-టి, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలము నందు **2**-సంఖ్యనుంచి దానిని దృష్టించి చూచుచు యిరువదియైదు యెంచి ముగిసిన వెనుక కుడిముక్కునుమూసి, యెడమ ముక్కున సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను వదలి, మరల ఓం-అను ప్రణవముతో కొద్దికొద్దిగాఁబీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య మునుపున్న **2**-సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు **3**-డు సంఖ్యనుంచి, మరల యిరువదియైదు యెంచవలయును. ఇట్లు, మూఁడు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి మరల బీల్చి మూఁడు యిరువదియైదులు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన యెడల, 75-డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాస నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాస నిలిపిన వెనుక లోపల నిలిపియుంచెడి శ్వాసను మరల బయట వదల వలయును. అది యెట్లు వదల వలయుననగా, యెడమముక్కునుమూసి, కుడి ముక్కులో 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం-అని, వదలి మరల, వదలినంత శ్వాసనే ఓం-అని బీల్చి కుడిముక్కును మూసి యిట్లు శ్వాస యొక్క వేగ మణగునంత వఱకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి ఓం-అను మంత్రముతో వదలుచు మరల బీల్చుచు శ్వాసయొక్క వేగ మణగిన వెంటనే శరీరములో పుట్టు చెమటను రుద్ది 10-నిమిషముల వరకు నిష్ఠలో నుండవలయును. ఇట్లుండిన వెనుక కుడి, యెడమ రెండు ముక్కుల యందును శ్వాసను నిలుప వలయును. అట్లు నిలుపుదానిని క్రిందఁ జెప్పు చున్నాము.

✤✤✤

కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

ముందు చెప్పినరీతిగానే మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి శరీరము కడ్డీవలె సరిగా నిలిపి కుడి, యెడమ ముక్కులమీఁద పెద్దవ్రేలు, నుంగరపు వ్రేలు నుంచి యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కు ద్వారమున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలి కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి లోపలనుండు శ్వాసలో, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలి యెడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కును తెఱచి మునుపటివలెనే,

4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను బయట వదలి యిట్లు వ్రేళ్ళతో ముక్కులను మార్చి మార్చి లోపల నిలిచియున్న పాతశ్వాసనంతయు వెలుపలకు వదలుచువచ్చి కడపట శ్వాసకొంచెము మిగిలియుండు సమయమున కుడిముక్కులో శ్వాస నంతయు వదలి, మరల దాని వెంబడే 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కునబీల్చి కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బీల్చి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బీల్చి కుడిముక్కునుమూసి, యిట్లు రెండు శ్వాస సంచులోను యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను వ్రేళ్ళతో ముక్కులను మార్చి మార్చి 4-గేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బీల్చుచువచ్చి, కడపట శ్వాస కొంచెముగా యెక్కుసమయమున కుడిముక్కున బీల్చి మ్రింగివేయవలయును. ఇట్లు బీల్చి మ్రింగిన వెనుక మరల శ్వాస కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందు బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు ఎక్కినను యెక్కును. ఎక్కకపోయినను పోవును. ఇట్లు శ్వాసను నిలిపిన వెనుక భ్రూమధ్య, **1**-టి, యను సంఖ్యనుంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు, 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక యెడమ ముక్కును మూసి, జానెడు పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కులో వదలి కుడి ముక్కును మూసి యెడమ ముక్కును తెఱచి, మునుపటివలెనే జానెడు పొడు గంత శ్వాసను యెడమ ముక్కులో వదలి, మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కుల యందును మునుపు బీల్చినరీతిని, నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా, లోపల యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతోకుడి, యెడమ రెండు ముక్కులలోను బీల్చి మ్రింగి, మునుపు భ్రూమధ్యనుంచిన, **1**-టి, యను సంఖ్యనుమఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**-అను సంఖ్యను మనస్సున దలఁచియుంచి, ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టిచేఁజూచుచు, కుడిచేతి ఐదు వ్రేళ్ళను వదలుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టబలయును. ఇట్లు యెడమ చేతి ఐదువ్రేళ్ళను రెండు పర్యాయములు మడతపెట్టిన యెడల 50 (యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు శ్వాసను యేబది యెంచువరకు నిలిపిన వెనుక యెడమ ముక్కును మూసి, జానెడి పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కులో వదలి మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి మునుపటివలెనే జానెడు పొడుగంత శ్వాసను యెడమ ముక్కులో వదలి మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును మునుపు బీల్చినరీతిని నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా, లోపల యెంత శ్వాసపట్టు చున్నదో అంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులలోను బీల్చి మ్రింగి మునుపు భ్రూమధ్యనుంచిన, **2**-అను సంఖ్యను మరచి ఆ స్థలమునందు,

3-అను సంఖ్యను మనస్సున దలఁచి యుంచి ఆ సంఖ్యను చూచుచు, మరల 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినయెడల, 75-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు శ్వాసను 75-యెంచువరకు నిలిపిన వెనుక, కుడిముక్కును మూసి యెడమ ముక్కున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే, ఓం-అను మంత్రముతో యెడమ ముక్కున బీల్చి యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కును తెరచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసనువదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కున బీల్చి శ్వాసయొక్క వేగ మణుగునంతవరకు ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి వదలుచు, బీల్చుచుండి శ్వాసయొక్క వేగము అణగిన వెంటనే మునుపు చెప్పినరీతిగా పదినిమిషములు నిష్ఠయందుండవలయును.

ఉదయము, 4-గంటలు మొదలు, 6-గంటలలోపల శ్వాసనిలిపి ప్రాణాయామము చేయుమని మునుపు చెప్పియున్నాము. మరల యిప్పుడును చెప్పి యున్నాము.

ఇట్లే సాయంత్రము 6-గంటలు మొదలు 8-గంటల లోపల చేయ వలయును. సాయంత్రములయందు చేయునపుడు, ఉదయము చేసినరీతిగానే, కుడిముక్కునను, యెడమ ముక్కునను మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కుల యందును, చేసినరీతి గానే చేయకూడదు. ఆల్‌టర్నేట్టు (Alternate) గా అనగా, ముందు యెడమ ముక్కున, 75-ఎంచువరకు చేయవలయును. తరువాత కుడిముక్కున, 75-యెంచువరకు చేయవలయును. తరువాత కుడి, యెడమ రెండు ముక్కుల యందును 75-ఎంచువరకు మార్పులుగా చేయవలయునేగాని, ఉదయము చేసిన ముక్కులతోనే చేయరాదు.



కుడిముక్కున వంద యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

డెబ్బదియైదు యెంచువరకు 40-నలుబది దినములు సాధనము చేసిన వెనుక, నలుబది యొకటవదినమున ఉదయము పూజగదిలోనికి వెళ్ళి మీ గురువులవారి పటమునకు ధూపదీప నైవేద్యములనిచ్చి దండము సమర్పించి గురుస్తుతి చేసి"నాకు యోగసిద్ధి ప్రసాదింపవలయు" నని మనస్సునఁ దలఁచి నమస్కరించి,

జింకచర్మ ఆసనముపైఁగూర్చుని మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి శరీరము గూనులేక కడ్డీవలె సరీగా నిలిపి, కండ్లు నోరు యెడమముక్కు మొదలగువాటిని మూసి, కుడిశ్వాససంచిలో నిలిచియుండు పాతశ్వాసనంతయు కుడిముక్కు

ద్వారమున వెలుపలకు వదలి, మరల దాని వెంబడే 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను, ఓం, ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా బీల్చుచు కుడిగాలి సంచిలో యెంతశ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను, పూర్తిగాఁబీల్చి మ్రింగి కంఠమును మూసి భ్రూమధ్య, **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోదృష్టిచే చూచుచు యిదివరలో చెప్పియుండు రీతిగానే 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపినవెనుక, యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కుద్వారా సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని వెలుపల వదలి, మరల ఆ 4-గేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం, ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా శ్వాసపట్టునంతవరకును బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య మునుపుంచిన, **1**-టి, సంఖ్యనుమఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**-సంఖ్య నుంచి దానిని దృష్టించి చూచుచు మరల 25-యెంచి, ముగిసిన వెంటనే, మునుపటి వలెనే యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను వదలి, ఓం-అను మంత్రముతో శ్వాసను కొద్దికొద్దిగాఁబీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య మునుపున్న **2**-డు, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమున, **3**-డు, సంఖ్యను ఉంచి మరల 25-యెంచవలయును. ఇట్లు యెంచినవెనుక యెడమ ముక్కునుమూసి కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను వదలి, మరల ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య మునుపున్న **3**-డు, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమున, **4**-గు, సంఖ్య నుంచి మరల 25-యెంచవలయును. ఇట్లు శ్వాసను నాలుగు పర్యాయ ములు వదలి మరల నాలుగు పర్యాయములు పీల్చి నాలుగు యిరువదియైదులు 4×25 యెంచినయెడల, వంద (100) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు వంద (100) యెంచువరకు కుడిముక్కునచేసి ముగించినవెనుక, యట్లే యెడమముక్కునను నాలుగుపర్యాయములు శ్వాసను వదలి నాలుగు 25-లు, యెంచిన యెడల వంద యెంచు వరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు. ఇట్లు, కుడి యెడమ రెండు ముక్కులయందు వంద (100) యెంచువరకు ప్రాణాయామముచేసి ముగిసిన వెనుక కుడి యెడమ రెండు ముక్కుల యందు చేయవలయును.

అయ్యా! రెండు ముక్కులయందును చేయుమార్గము కొందరికి నింక అగోచరముగా నుండును. కనుక కుడి, ఎడమ రెండు ముక్కులయందును చేయుపద్ధతిని మరల మీకు దెలియఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.



కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును వంద యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

జింకచర్మ ఆసనముపైఁ గూర్చుని, మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి, కండ్లను నోరును మూసి శరీరమును కడ్డీవలె నిలిపి కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులమీఁద వ్రేళ్ళనుంచి యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కు ద్వారమున, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసనుమాత్రమే బయటవదలి కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి, లోపలనుండు శ్వాసలో, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటకువదలి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిముక్కును తెఱచి మునుపటివలెనే, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను బయట వదలి యిట్లు వ్రేళ్ళతో ముక్కులను మార్చిమార్చి బయటవదలుచువచ్చి కడపట శ్వాస కొంచెముగా మిగిలి యుండు సమయమున, కుడిముక్కున శ్వాసనంతయు వదలి, మరల దానివెంబడే 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో కుడిముక్కున బీల్చి కుడిముక్కునుమూసి, యెడమముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతోఁ బీల్చి యెడమ ముక్కునుమూసి, కుడి ముక్కను తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతోఁ బీల్చి కుడిముక్కును మూసి, యిట్లే రెండు శ్వాసంచులలోను యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను వ్రేళ్ళతో ముక్కులను మార్చిమార్చి, 4-గేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతోఁ బీల్చుచువచ్చి, కడపట శ్వాస కొంచెముగా యెక్కు సమయమున కుడిముక్కున బీల్చి మ్రింగివేయవలయును. ఇట్లు పీల్చి మ్రింగిన వెనుక మరల శ్వాస, కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును బీల్చి చూడవలయును. అప్పుడు శ్వాస యెక్కినను యెక్కును, ఎక్కకపోయినను పోవును. ఇట్లు శ్వాసను నిలిపినవెనుక భ్రూమద్య, **1**-టి, యను సంఖ్యనుంచి ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు, 25-యెంచు వరకు శ్వాస నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపినవెనుక యెడమముక్కును మూసి జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కున వదలి, కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి మునుపటివలెనే, జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను యెడమముక్కున వదలి, మరల కుడియెడమ ముక్కుల

యందును మునుపు బీల్చినరీతిగానే నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా లోపల యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో కుడి యెడమ రెండు ముక్కులలోను బీల్చి మ్రింగి మునుపు భ్రూమధ్య నుంచిన **1**-టి, యను సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**-అను సంఖ్యను మనస్సునఁ దలఁచియుంచి, ఆ సంఖ్యను మనోదృష్టివలన చూచుచు మరల, 25-యెంచవలయును. ఇట్లుయెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను రెండు పర్యాయములు మడత పెట్టిన యెడల, 50-(యేబది) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు శ్వాసను యేబది యెంచువరకు నిలిపినవెనుక యెడమ ముక్కును మూసి. జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కునవదలి నిలిపినవెనుక కుడి ముక్కునుమూసి, ఎడమముక్కును తెఱచి మునుపటివలెనే జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను యెడమ ముక్కున వదలి మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కుల యందును మునుపు బీల్చిన రీతిని నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసగా, లోపల ఎంత శ్వాస పట్టు చున్నదో అంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో కుడి, ఎడమ రెండు ముక్కుల లోను బీల్చి మ్రింగి మునుపు భ్రూమధ్యనుంచిన **2**-అను సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు **3**-అను సంఖ్యను మనస్సున దలఁచియుంచి, ఆ సంఖ్యను చూచుచు మరల 25-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవెనుక యెడమ ముక్కును మూసిజేనెడు పొడుగంతశ్వాసను కుడిముక్కులో వదలి కుడిముక్కును మూసి, ఎడమముక్కును తెఱచి మునుపటి వలెనే జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను ఎడమ ముక్కున వదలి మరల కుడి, ఎడమ రెండు ముక్కుల యందును మునుపు బీల్చిన రీతిగా నాలుగేసి అంగుళములపొడుగంత శ్వాసగా, లోపల యెంత శ్వాస పట్టుచున్నదో అంత శ్వాసను, ఓం-అను మంత్ర ముతో కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులలోను బీల్చిమ్రింగి మునుపు భ్రూమధ్య నుంచిన **3**-అను సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలము నందు, **4**-సంఖ్యను మనస్సున దలఁచి యుంచి మరల, 25-యెంచవలయును. ఇట్లు శ్వాసను నాలుగు పర్యాయములు వదలి, నాలుగు పర్యాయములు బీల్చి నాలుగు యిరువదియైదులు యెంచిన యెడల, వంద (100) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు.

అయ్యా! ఇరువదియైదుకు ఒకమారు శ్వాసను వదలుమని చెప్పుటకు కారణము చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్వాసను బీల్చి ఒకేపర్యాయము వంద యెంచువరకు నిలుప శక్యము కాదు. మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. కనుక, యిరువదియైదుకు ఒకమారు శ్వాసను వదలి మరల బీల్చి చేయుచు వచ్చినయెడల యెట్టి కష్టములులేక వంద యెంచు వరకు శ్వాసను నిలుప మిక్కిలి సులభముగానుండును. అయితే వందకు నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి పీల్చినందున నష్టమేమియు లేదు. వంద ఎంచు

వరకు నిలిపినట్లే యగును అనగా, శ్వాసను బీల్చి వందయెంచువరకు నిలిపినయెడల యేమి ఫలముగలుగునే ఆ ఫలమే వందకు నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి పీల్చి యెంచువాటికిని గలుగునని యెఱుంగ వలయును.

శ్వాసను బీల్చి యిరువదియైదు యెంచువరకు నిలిపి, బయటవదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య **1 - 2 - 3 - 4**, సంఖ్యలను ఉంచవలయునని చెప్పుటకు కారణమేమనగా, శ్వాసను బీల్చి నిలిపినపుడు శరీరమునకుఁగలుగు బాధవలనను, సంఖ్యలను మనస్సునదలఁచి యెంచుటవలనను, శ్వాస యిన్ని పర్యాయములు బయటవదలి మరల బీల్చితిమని జ్ఞాపకముండజాలదు. భ్రూమధ్య **1 - 2 - 3 - 4**, సంఖ్యలను ఉంచి, ఆ సంఖ్యలను దృష్టించి చూచుచు వచ్చినయెడల, యిన్ని పర్యాయములు శ్వాసను వదలి పీల్చితిమని జ్ఞాపకముండును. ఇట్లు చేయక, యెన్ని పర్యాయములు శ్వాసను బయటకు వదలి, బీల్చితిమని మనస్సునఁ దలఁచి చూచినయెడల జ్ఞాపకముండ జాలదు. కాబట్టి శ్వాసను వదలి మరల బీల్చి యిరువదియైదునకు ఒక పర్యా యము **1 - 2 - 3 - 4**, సంఖ్యలను భ్రూమధ్య నుంచి అప్పుడప్పుడు ఆ సంఖ్యలను మార్చుచు రావలయునని చెప్పియున్నాము.

✣ ✣ ✣



కుడిముక్కున రెండువందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

అయ్యా! పైఁజెప్పిన రీతిగా వంద (100) యెంచువరకు 40-దినములు సాధనచేసి, అది మీకు మిక్కిలి సులభముగా నున్నదనియు, నిఁక ప్రాణాయామ మును అభివృద్ధి చేయవచ్చు ననియు మీబుద్ధికే తోచును. అట్లు దోచినవెనుక మీరు యేనాఁడు యెన్నిటిని అభివృద్ధిచేయ దలఁచియున్నారో ఆనాఁడు మీ పూజగది లోనికి వెళ్ళి మునుపు చెప్పినరీతిగా మీ గురువును స్తుతిఁజేసి "నాకు యోగసిద్ధి ప్రసాదింప వలయు"నని తలఁచి ఆసనముపైఁ గూర్చుని 3-గుటకల నీరుఁత్రాగి, శరీరము గూనులేక సరీగా కడ్డీవలె నిలిపి, నోరు కండ్లు యెడమ ముక్కను మూసి, కుడిశ్వాస సంచిలో నిలిచియుండెడి పాతశ్వాసనంతయు కుడిముక్కు ద్వారా వదలి, మరల దాని వెంబడే 2-డేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసలో, ఓం-అను మంత్రమును జేర్చి కొద్దికొద్దిగా కుడిశ్వాససంచిలో యెంతశ్వాస పట్టు చున్నదో అంతశ్వాసను బీల్చి మ్రింగి, మరల కుడిముక్కులో పీల్చి చూడ వలయును. అప్పుడు శ్వాస యెక్కినను యెక్కును; యెక్కకపోయినను పోవును.

ఇట్లు శ్వాసను బీల్చిమ్రింగినవెనుక, భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానినే చూచుచు కుడిచేతి ఐదుమ్రేళ్ళను మడతపెట్టి యెడమచేతి చిటికెనమ్రేలు మడతపెట్టవలయును. ఇట్లు ఎడమేతి ఐదుమ్రేళ్ళను మడతపెట్టినవెంటనే, **1**-టి. యని మనస్సున దలఁచుకొనుటకుగాను, మనస్సున **1**-టి, యని తలంచి దానిని జ్ఞాపకముంచుకో వలయును. మరల యెడమచేతి ఐదుమ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన యెడల మరియొక యిరువదియైదు యగుచున్నది. అప్పుడు **2**-డు, యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. ఎందుకనగా రెండు యిరువది యైదులు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినానని తలంచుకొనుటకుగాను, రెండు యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. ఇట్లు యెడమచేతిని రెండు పర్యాయ ములు మడతపెట్టినవెంటనే, యేబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు. ఏబది యెంచి ముగిసినవెనుక మరల ఆ శ్వాసను బయట వదలుటయు, మరల లోపల పీల్చుటయు క్రింద చెప్పుచున్నాము.

ఎడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-ఓం, అని వదలి మరల ఓం-ఓం, అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి, మునుపు భ్రూమధ్యనున్న, **1**-టి, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమునందు, **2**-సంఖ్య నుంచవలయును. **2**-సంఖ్యను ఉంచినవెనుక ఆ **2**-డు, సంఖ్యను జూచుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే, **1**-యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. ఇట్లు దలఁచుకొన్న వెనుక మరల ఎడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టినవెంటనే **2**-యని మనస్సునత దలఁచుకోవలయును. దీని భావమేమనఁగా, మునుపు యేబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినాను; ఇప్పుడు యేబది యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినానని భావము. ఇట్లు రెండు యేబదులు యెంచి ముగిసిన వెంటనే,

మరల ఎడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కునమూరెడు పొడుగంత శ్వాసను వదలి మరల ఓం-ఓం, అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి, మునుపు భ్రూమధ్యనున్న **2**-డు, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమున, **3**-డు, సంఖ్య నుంచినవెనుక ఆ **3**-డు, సంఖ్యను జూచుచు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టినవెంటనే 1-యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. ఇట్లు దలఁచుకొన్న వెనుక మరల యెడమచేయి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే **2**-డు, యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. దీని భావమేమనగా, భ్రూమధ్య, **3**-డు, సంఖ్య యుంచి యున్నందున, మూఁడుయేబదులు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినానని భావము. ఇట్లు మూఁడు యేబదులు యెంచి ముగిసిన వెనుక,

మరల యెడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అని వదలి మరల ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి మునుపు భ్రూమధ్యనున్న **3**-డు, సంఖ్యను మఱచి ఆ స్థలమున, **4**-గు, సంఖ్యను ఉంచినవెనుక ఆ **4**-గు, సంఖ్యను జూచుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే 1-యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. ఇట్లు దలచుకొన్నవెనుక మరల యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే 2-డు యని మనస్సున దలఁఉకోవలయును. దీని భావమేమనఁగా, భ్రూమధ్య **4**-గు, సంఖ్యనుంచియున్నందున, నాలుగు యేబదులు యెంచువరకు అనగా, రెండువందలు (200) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినానని భావము.

ఇట్లు కుడిముక్కున నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి, నాలుగు పర్యాయములు ఆ శ్వాసను బీల్చి నాలుగుయేబదులు యెంచినందువలన రెండువందలు (200) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగుచున్నాఁడు.

అయ్యా! పైఁ జెప్పినరీతిగా కుడిముక్కునచేసి దానిని జ్ఞాపక ముంచుకొని అట్లే యెడమముక్కునను రెండు వందలు (200) యెంచువరకు చేయవలయును.

ఇట్లు కుడియెడమ రెండుముక్కులయందును చేసి ముగించిన వెనుక, మరల రెండు ముక్కులయందును అనగా, కుడి యెడమ రెండుముక్కుల యందును శ్వాసను బీల్చి రెండువందలు (200) యెంచువరకు చేయవలయును. ఇట్లే సాయంత్రములయందు ముక్కులను మార్చి చేయవలయును. ఇంక మూఁడువందలు (300) యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

✣ ✣ ✣

మూఁడువందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

అయ్యా! ఇదివరలో నీ ప్రాణాయామవిషయమును గురించి మిక్కిలి తేటగా బోధపడునట్లు చెప్పిన విషయమునే పలుమారు మీకు చెప్పుచు వచ్చినందున యీ ప్రాణాయామ విషయము మీరందరును బాగుగ దెలిసికొని యుండవచ్చును. కనుక, నిఁక క్రింద చెప్పఁబోవు భావము సూక్ష్మముగా చెప్పఁబోవుచున్నాము. తెలిసికొన వలయును.

జింక చర్మపు ఆసనముపైఁ గూర్చుండి మూఁడుగుటకల నీరు త్రాగి యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కున ముందుచెప్పినరీతిగానే శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోనేత్రముతోఁ జూచుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడచిన వెంటనే **1**-ఒకటియని మనస్సున దలఁచుకొనుఁడు. మరియొక మారు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడచిన వెంటనే **2**-రెండుయని మనస్సున దలఁచుకొనుఁడు. మరియొకమారు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడచినవెంటనే **3**-మూఁడుయని తలఁచుకొనుఁడు. భ్రూమధ్య నుంచియున్న, **1**-, సంఖ్యను జూచుచు, మూఁడు యిరువదయైదులు యెంచువరకు అనగా, 75-డెబ్బదియైదు యెంచువరకు శ్వాసను "ఒకమారు" నిలిపినానని భావము.

పైఁ జెప్పినరీతిగా ఒక శ్వాసలో 75-డెబ్బదియైదు యెంచి ముగిసినవెంటనే, మరల శ్వాసను కుడిముక్కున బయటవదలి పీల్చి భ్రూమధ్య **2**-సంఖ్యనుంచి దానిని మనోనేత్రముతోఁ జూచుచు మరల ముమ్మారు మూఁడు ఇరువదియైదులు యెంచునపుడు ఒక్కొక్క యిరువదియైదుకును, **1**-టి, **2**-డు, **3**-డు యని మనస్సున దలఁచుకోవలయును. అట్లు దలఁచుకొన్నయెడల, భ్రూమధ్య **2**-డు, సంఖ్యయుంచి యున్నందున రెండవ పర్యాయము బీల్చిన శ్వాసలో మరల 75-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినానని భావము. అనగా, మొదటిశ్వాసలో, 75-యెంచువరకు నిలిపినాననియు, రెండవ శ్వాసలో, 75-యెంచువరకు నిలిపినానని అనగా, రెండు శ్వాసలలోను, 150 యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినానని భావము.

ఇట్లు 150-యెంచి ముగిసిన వెంటనే, మరల శ్వాసను కుడిముక్కున బయట వదలి పీల్చి భ్రూమధ్య 3-డు, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోనేత్రముతోనే జూచుచు, ముమ్మారు మూఁడు యిరువదియైదులు ఎంచునపుడు, ఒక్కొక్క యిరువది యైదుకును 1-టి, 2-డు, 3-డు, అని మనస్సున దలఁచుకొనవలయును.

అప్పుడు, భ్రూమధ్య 3-సంఖ్య నుంచి యున్నందున మూఁడు 75-డెబ్బది యైదులు ఎంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాడు. అనగా, 225-ఎంచు వరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు 225-ఎంచి ముగించిన వెంటనే, మరల శ్వాసను కుడిముక్కున వదలి, పీల్చి, భ్రూమధ్య 4-గు, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోనేత్రముతోనే జూచుచుమరల నాలుగు యిరువదియైదులు ఎంచునపుడు, 1-టి 2-డు, 3-డు, 4-గు యని మనస్సున దలఁచుకొనవలయును. అప్పుడు భ్రూమధ్య 4-గు, సంఖ్యనుంచి యున్నందున నాలుగు డెబ్బదియైదులు ఎంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు. అనగా, 300-ఎంచు వరకు శ్వాసను శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

✣✣✣

నాలుగు వందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి యెడమ ముక్కును మూసి శ్వాసను కుడి ముక్కున బీల్చి భ్రూమధ్య 1-టి, సంఖ్య నుంచి దానిని జూచుచు యెడమచేతి ఐదు వ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే, 1-టి, యని మనస్సున దలఁచుకొన వలయును. మరియొకమారు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే 2-డు, యని మనస్సున దలఁచుకొనవలయును. మరియొకమారు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన యెడల, 3-డు, యని మనస్సున దలఁచుకొనవలయును. మరి యొకమారు ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన యెడల 4-గు, యని మనస్సున దలఁచు కొనవలయును. ఇట్లు చేసిన యెడల ఒక శ్వాసలో 4-గు, యిరువది యైదులు అనగా, 100-యెంచెనని భావము.

ఇట్లు 100-యెంచి ముగిసిన వెంటనే, యెడమ ముక్కును మూసి శ్వాసను కుడిముక్కున మూరెడంత పొడుగువదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య మునుపున్న 1-టి, సంఖ్యను మరచి ఆ స్థలమునందు 2-డు, సంఖ్యనుంచి దానిని జూచుచు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే 1-టి, యని మనస్సున దలఁచు కొనవలయును. మరియొకమారు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే, 2-డు, యని మనస్సున తలఁచుకొనవలయును. మరియొకమారు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడల పెట్టిన వెంటనే 3-డు అని తలఁచు కొనవలయును. మరి

యొకమారు ఎడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టిన వెంటనే 4-గు, యని మనస్సున దలఁచుకొనవలయును. ఇట్లు చేసినయెడల, 2-వ పర్యాయము బీల్చిన శ్వాసలో మరల 4-గు, యిరువది యైదులు అనగా, మొదటి శ్వాసలో 100-ను, రెండవ శ్వాసలో 100ను, వెరసి 200-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపెనని భావము.

పైఁ జెప్పిన రీతిగా, 200 యెంచి ముగిసిన వెంటనే యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను వదలి, మరల బీల్చి భ్రూమధ్య నున్న 2-డు, సంఖ్యను మరచి ఆ స్థలమునందు 3-డు, సంఖ్య నుంచి దానిని జూచుచు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడత పెట్టిన వెంటనే 1-టి, యని మనస్సున దలచుకొనవలయును. మరియొకమారు మడత పెట్టిన యెడల 2-డు, యనియు, మరియొకమారు మడత పెట్టిన 3-డు, యనియు, మరియొకమారు మడతపెట్టిన యెడల, 4-గు, యనియు దలఁచుకొనవలయున. అనగా 4-గు, పర్యాయములు పీల్చిన శ్వాసలో మరల 4-గు, యిరువదియైదులు అనగా, మొదటి శ్వాసలో 100-ను, రెండవశ్వాసలో 100ను, మూఁడవ శ్వాసలో 100-ను, వెరశి 300-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపెనని భావము.

పైజెప్పిన రీతిగా, మూఁడు శ్వాసలలోను 300-యెంచి ముగిసిన వెంటనే, మరల మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కున వదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య నున్న 3-డు, సంఖ్యను మరచి ఆ స్థలమునందు, 4-గు, సంఖ్య నుంచి దానిని జూచుచు మరల యెడమచేత నాలుగు పర్యాయములు యెంచిన యెడల మరల 4-గు, యిరువదియైదులు అనగా, మొదటి శ్వాసలో 100-ను, రెండవ శ్వాసలో 100-ను, మూడవ శ్వాసలో 100-ను, నాలుగవ శ్వాసలో 100-ను, వెరసి 400-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపెనని భావము. ఇట్లే సాయంత్రములయందును ముక్కులను మార్చి చేయవలెను. 400-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి చేసినరీతి గానే, 500, 600, 700, 800, 900 - యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి నలుబది దినములకొక పర్యాయము క్రమేణ హెచ్చించుచు రావలయును. ఇక వెయ్యి యెంచు వరకు శ్వాసను నిలుపుట క్రిందఁ జెప్పబోవుచున్నాము.

✣✣✣

వెయ్యి యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట

మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి యెడమ ముక్కును మూసి శ్వాసను కుడి ముక్కున వదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య 1-టి, సంఖ్యనుంచి దానినే చూచుచు, యెడమ చేతి ఐదువ్రేళ్ళను 1-టి, 2-డు, 3-డు, 4-గు, 5-దు, 6-రు, 7-డు, 8-ది, 9-ది, 10-ది యని పది పర్యాయములు మనస్సున దలఁచుకొనుచు యెంచిన యెడల పది యిరువదియైదులు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగు చున్నాఁడు. అనగా, ఒక శ్వాసలో, కుడిముక్కున 250-ఎంచువరకు శ్వాసను నిలిపెనని భావము.

ఇట్లు చేసి ముగించిన వెనుక, మరల మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను కుడి ముక్కున వదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య 2-డు, సంఖ్య నుంచి మరియొకమారు యెడమచేత పది పర్యాయములు యెంచిన యెడల మరియొకమారు 250-యెంచినవాఁడగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు చేసి ముగించిన వెనుక, మరల శ్వాసను మూరెడు పొడుగంత కుడి ముక్కున వదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య 3-డు, సంఖ్యనుంచి మరియొకమారు, యెడమ చేత పది పర్యాయములు యెంచిన యెడల మరియొకమారు అనగా, మూఁడు 250-లు అనగా, యేడువందల యేబది (750) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఇట్లుచేసి ముగించిన వెనుక మరల శ్వాసను మూరెడు పొడుగంత కుడి ముక్కున వదలి మరల బీల్చి భ్రూమధ్య 4-గు, సంఖ్యనుంచి మరియొకమారు యెడమచేత పది పర్యాయములు యెంచిన యెడల మరియొకమారు అనగా, నాలుగు పర్యాయములు నాలుగు యిన్నూటయేబదులు అనగా వెయ్యి (1000) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఇట్లే యెడమ ముక్కునను వెయ్యి (1000) యెంచువరకు చేయవలయును. ఇట్లు కుడి, యెడమ ఈ రెండు ముక్కులయందును చేసి ముగించిన వెనుక మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులలోను అనగా కుడిముక్కులోఁ జేనెడు పొడుగును, యెడమ ముక్కులోఁ జేనెడు పొడుగు శ్వాసను వదలి మరల కుడియెడమ రెండు ముక్కులయందును బీల్చి వెయ్యి (1000) యెంచువరకు నిలుపవలయును. అట్లు చేసిన యెడలమూఁడు ముక్కులయందును మూఁడువేలు (3000) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

ఇట్లు 4-గు పర్యాయములు శ్వాసను వదలక నిలిపి వెయ్యి (1000) యెంచు వరకు చేయుట మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. ఇట్లు నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలుట వలన యే నష్టమును లేదు. వెయ్యి యెంచువరకు నిలిపిన యెడల యే ఫలము కలుగునో, అదే ఫలము దీనికిని కలుగును. ఇట్లే క్రమేణ పదివేలు ఎంచు వరకు శ్వాసను నిలువ సాధనము చేయవలయును.

అయ్యా! మీరు మొట్టమొదట ప్రాణాయామము చేయ ప్రారంభించునపుడు ఈ గ్రంథమును చేతనుంచుకొని యే ముక్కును మూసి యే ముక్కున శ్వాసను వదలుమనియో, లేక బీల్చుమని చెప్పుచున్నదో అటువలె మీరు వ్రేళ్ళను ముక్కుల మీఁదనుంచి చేయుచు వచ్చితిరేని అప్పుడు మీకు మిక్కిలి సులభముగా గోచర మగును. ఇట్లు చేయక యీ గ్రంథమును చదివి జ్ఞాపకముంచుకొని చేసిన యెడల పుస్తకము చేతనుంచి చూచుచు చేయుదానివలన గలుగు ప్రయోజనమంత, జ్ఞాపకముంచుకొని చేయునది ప్రయోజనకారి కాఁజాలదు. ఈ విషయము

యిదివరలో ఒకమారు ముందును మీకు చెప్పియున్నాము. మరియు జ్ఞాపకార్థమై యిప్పుడును చెప్పుచున్నాము. చదివి యెంత గొప్ప పరీక్షనైనను ప్యాసు చేయవచ్చునుగాని, ఈ బ్రహ్మవిద్యను అట్లు చదివి తెలిసికొని కృతకృత్యుఁడగుట మిక్కిలి కష్టము.

అన్ని శాస్త్రములయందును శ్రీ భగవద్గీతయందును, రేచక పూరక కుంభక ములు చేయవలయునని చెప్పుచున్నవే గాని, యీ విధముగా శ్వాసను బీల్చి కుంభించి (నిలిపి) మరల నిట్లు వదలవలయునని, చేయవలసిన పద్ధతులను స్వానుభవరూపమున చెప్పియుండలేదు. ఈ గ్రంథకర్త జేసిన ప్రాణాయామ స్వానుభవమును యెల్లవారును దెలిసికొనునట్లు మిక్కిలి సులభశైలిలో నీ గ్రంథమున దెలిపియున్నారు.





శ్వాసను లెక్కించక నిలుపుట వలన గలిగెడి అపాయము

అయ్యా! లోకమునందు అనేకులకు శ్వాసను బీల్చి మరల వదలు పద్ధతి దెలియక, లెక్కలేకనే శ్వాసను బీల్చి నిలుపుచున్నారు. అట్లు లెక్కలేక నిలుపుట వలన, ఆ శ్వాస, ఒక దినము అధికముగాను, యింకొకదినము తక్కువగాను, మరియొక దినము యింకను విశేషముగాను నిలుపుదురు. అట్లు లెక్కలేక నిలుపుట వలన ఆ శ్వాస వ్యత్యాసమై కొందరకు బీజములో దిగి వాపును కలుగఁజేయును. కొందరకు పక్క బట్టెముకలలో నిలిచి నొప్పిని కలుగఁజేయును. కొందరకు పేగులో నిలిచి అన్నము అరుగుదలలేక జేయును. కొందరకు కడుపు నొప్పిని కలుగఁజేయును. కొందరకు శిరస్సు పోట్లు పుట్టించును. కొందరకు కాళ్ళు, పాదములు మొదలగువాటికి వాపును కలుగఁజేయును. కొందరకు రక్తభేదిని పుట్టించును. కొందరకు శరీరమంతయు సలుపును పుట్టించి జ్వరమును కలుగఁజేయును. దొమ్మయనెడి శ్వాసతిత్తులు చెడిపోవును. మరికొందరకు శ్వాస ముక్కుద్వారములయందు ఆడక శరీరములో ఎచ్చటనైనను చిక్కుకొని నిలిచిపోవును. అట్లు నిలిచిపోయిన యెడల చూచువారలకు పీనుగుగా కానవచ్చును. అప్పుడు ఆ శరీరమును గొనిపోయి దహనము చేసివేయుదురు. యోగాభ్యాసము చేయువారికి యిట్టి గొప్ప ఆపత్తులు సంభవించినయెడల, వారి శిరస్సు మొదలు పాదముల వరకు శరీరమంతటను గట్టిగా గుద్దుచూ రావలయును. అట్లు గుద్దుచూ వచ్చునపుడు శ్వాస యెచ్చట నిలిచియుండునో ఆ స్థలము నందుండి విడువఁబడి మరల, ముక్కు ద్వారములకు వచ్చి ఆడుచుండును, యోగాభ్యాసము చేసినవా రనేకులకు ముందు చెప్పినరీతిగా శ్వాస నిలిచిపోయి తెలియక అనేక శరీరములను దహనము చేసియున్నారు. ఇఁకముందు యెచ్చట నైనను యోగాభ్యాసులకు యిట్టి ఆపత్తులు సంభవించినచో ముందు చెప్పినరీతిగా దేహమంతయు గుద్దియో, లేక తట్టియో చూడవలయును. శ్వాస నిలుపు పద్ధతి తెలియక చేయువా రందరకును కడపట పైఁజెప్పిన వ్యాధులు ననుభవించునంతటి స్థితికి దెచ్చి నిలుపును.

ఈ గ్రంథమున చెప్పియుండురీతిని ఆయా కాలములయందు క్రమ క్రమేణ 25, 50, 75, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000 - (వెయ్యి) యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి సంఖ్యలను హెచ్చించుచు పోయిన యెడల అట్టి వారికి పైచెప్పిన యెట్టి వ్యాధులును సంభవింపక, శ్వాస నిలుపునది క్రమేణ వృద్ధి యగుచువచ్చి కడపట ఆ యోగిని మంచిస్థితికి తెచ్చి నిలుపును. అనగా, యోగమును సిద్ధి పొందించును.



ఈ గ్రంథకర్త యాత్రలో యోగాభ్యాసకులను పరీక్షించుట

అయ్యా! ఈ గ్రంథకర్త 1920-వ సంవత్సరమున దేశ సంచారార్ధముగా బయలువెడి, కోయంబత్తూర్ జిల్లా ఓసూర్ అనెడి గ్రామమునకు వెళ్ళి యుండి నపుడు, మాచే ద్రవిడభాషలో వ్రాయఁబడిన **"జీవ బ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్యము"** అను గ్రంథమునందు చెప్పియుండెడి ప్రాణాయామమును కృష్ణగిరి యనెడి గ్రామము నందున్న **"నారాయణదాస్"** అనునతఁడు సాధన చేయుచువచ్చెను. అతఁడు, తానుచేయు సాధన సరిగా యున్నదో లేదోయని తెలిసికొనుటకుగాను కృష్ణగిరి యందుండి ఓసూర్ వచ్చి ఈ గ్రంథకర్త వద్ద తాను చేయుచు వచ్చిన ప్రాణాయామా భ్యాసమును చేసి చూపించెను. ఆతఁడు శ్వాస కుంభకముచేసి (నిలిపి) లెక్కించి నది సరిగా యుండెను. కాని, మరల శ్వాసను వదలునపుడు యీ గ్రంథమున చెప్పినరీతిగా, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలక, యెంత శ్వాస బీల్చెనో అంతశ్వాసను బయటవదలి, వదలినంత శ్వాసను ఒకే పర్యాయముగా బీల్చి మరల వదలునపుడును అతి వేగముగా వదలి, మరల అతివేగముగానే పీల్చెను. గ్రంథమున చెప్పియున్న రీతిని ఓం-అను ప్రణవమున శ్వాసతోఁజేర్చి వదలను లేదు. బీల్చనులేదు. శ్వాసను యిట్లు అతివేగముగా వదలరాదు. అట్లు అతి వేగముగా వదలినయెడల శ్వాసయొక్క పొగరు అణగఁజాలదు. శ్వాసయొక్క పొగరు అణగనిచో మనస్సు లయముకాఁజాలదు. మనస్సు లయము కానిచో మోక్షము సిద్ధింపదు. మనస్సు యెట్లు లయమగుననగా, శ్వాసను బీల్చునపుడు సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాస హృదయములో నుండు గాలి సంచియందు పోయిచేరి నిండును. ఇట్లు శ్వాస గాలి సంచిలోపోయి నిండిన వెనుక వారువారు లెక్కించు సంఖ్యలను ననుసరించి ఏబది, వంద, వందాయేబది, రెండువందలు, మూఁడువందలు, నాలుగువందలు, ఐదువందలు లేక వెయ్యి యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి, మరల శ్వాసను వదలునపుడు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను బయటవదలక అందుండి నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వెలుపలకు వదలి, మరల శ్వాసను బీల్చునపుడు, ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బీల్చి దానిని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలుగా ఆడించుచు తక్కిన

శ్వాసను హృదయములోనే నిలిపియుంచవలయును. ఇట్లు, శ్వాసను నిలిపి నిష్ఠయందుండిన యెడల హృదయములో నిలిపియుంచిన ప్రాణవాయువు, పరిపరివిధముల బరువిడు చుండెడి మనస్సు అనెడి వాయువును బయటకు పోనివ్వకఁజేసి ఆత్మ స్వరూపము లోనే ఐక్యమగునట్లు చేయును. మనస్సును, అటునిటు కదలమెదక నిలుపుదల చేయుశక్తి ప్రాణాయామమునకు మాత్రమే కలదుగాని, తక్కిన యే దేవాలయ దర్శనము, మంత్ర జపతపాదులు, యజ్ఞ యాగాదులు మొదలగునవి చేసినను మనోవేగము నిలువఁజాలదు. మంత్రము, జపములు మొదలగునవి చేయుటవలన మనస్సునకు పని అధికమే గాని మనోవేగము యెంతమాత్రమును తగ్గనేరదు.

ఇందుకు దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు. అడవియందుండి పట్టి తెచ్చిన క్రొత్త సర్పము 'బుస్ బుస్' యని అతివేగముగా బుసకొట్టును. అటువలెనే ప్రాణాయామము చేసి శ్వాసను వదలు పురుషునికి శ్వాస అతి వేగముగా బుస కొట్టుచు వెలుపలకు వచ్చును. అప్పుడు ఆ శ్వాసను అతి వేగముగా వదలక యణచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటవదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపల బీల్చి దానినే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుగా వదలుచు, బీల్చుచుండవలయును. శ్వాసను అతి వేగముగా వదలక అణచి 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వదలిన యెడల అప్పుడు ఆ శ్వాసయొక్క పొగరు చచ్చును. అట్లు శ్వాసయొక్క పొగరు చచ్చినయెడల మనస్సుయొక్క పొగరును చచ్చును. అట్లు మనస్సుయొక్క పొగరు చచ్చినవెంటనే అన్ని తలంపులును తనకుతానై నిలిచిపోవును. ప్రాణాయామము యొక్క మహిమ యేమనగా మనో నాశనమును కలుగజేయును. అదియే ప్రాణాయామము యొక్క మహిమగాని మరి వేరెద్దియు లేదు.

నారాయణదాసు అను నతనిని యిచ్చట చెప్పుటకు కారణమేమనగా, ప్రాణాయామము చేయునట్టి అనేక పురుషులు, శ్వాసను వదలునపుడు, బీల్చు నపుడును నారాయణదాస్‌వలెనే అతివేగముగా వదలుచు, బీల్చుచుందురని తలచి నారాయణ దాసును నిచ్చట దృష్టాంతముగాఁ జూపెట్టితిమి. ఇతనివలె శ్వాసను అతివేగముగా వదలనురాదు; పీల్చనురాదు.

మరియు 1922-వ, సంవత్సరము డిశంబరు నెలలో మరియొక పర్యాయము దేశ సంచారార్థముగా బయలువెడలి అచ్చటచ్చటకు బోవుచుండునపుడు క్రింద కనుపఁచిన గ్రామస్థులు, వారుచేయు ప్రాణాయామాభ్యాసము సరిగా నున్నదో లేదోయని యీ గ్రంథకర్తవద్ద చూపెట్టుటకుగాను వచ్చిరి. వారలు యెవరనగా,

1. దారాపురంతాలూకా కుళాయిపాళయం అను గ్రామమునందుండు క్రిష్ణ

స్వామి గవుండన్, 2. పై తాలూకా పిరమయము అను గ్రామమునందుండు ఏకానందస్వామి, 3. పాపనాశనం తాలూకా పళ్ళియూర్ అను గ్రామములనుండు వీరయ్య, 4. సేలంజిల్లా శెవ్వాపేటలోనుండు గోపాలశర్మ! ఈ నలువురిని ప్రాణాయామములో పరీక్షించునపుడు, వీరందరును ఉప్పు, పులుసు, కారముల మొదలగువాటిని మానివేసి, పెసలు, బియ్యము యీ రెంటిని కలిపి ఉప్పులేక వంటచేసి, యే పచ్చడియు లేక మిక్కిలి కష్టముతో భుజించినవారును. పెసల బేడలు బియ్యము యీ రెండును కలిపి ఉప్పులేక వంటచేసి భుజించినవారును, ఒక పిడికెడు పెసల బేడలు గంజివలె కాచి త్రాగినవారునుగా ఇట్లు తమకుతామే అతి కఠినమైన పత్యములను ఏర్పఱచుకొనినందున శరీరమునకు నెత్తురు బలము తగ్గిపోయెను. ఇట్లు శరీరబలము తగ్గుటవలన ప్రాణాయామమునుఁజేసి చూపించునపుడు ఒకనికి, విశేషముగా తలవణకు పుట్టెను. మరియొకనికి, శ్వాస ప్రేగులో ప్రవేశించి కొంతదూరము వెళ్ళిన వెనుక పేగు కడుపులో వంకర వంకరలుగా జుట్టుకొని యున్నందున ఆ వంకరలలో శ్వాస చుట్టుకొని లోపలకు పోవుటకు శక్తిలేనందున మరల వెనుకకే తిరిగివచ్చును. అప్పుడు ఆ శ్వాసను వెలుపలకు బోనివ్వక యోగి కంఠమును మూసియున్నందున మరల శ్వాస, ఆ కంఠమును నూదబొడిచి పేగులో ప్రవేశించును. అట్లు ప్రవేశించునపుడు ఆ బాధకు తాళలేక ఒక విధమైన కేకపెట్టెను. ఇంకొకనికి, శ్వాస కంఠమును ఊదబొడిచి పేగులో దిగునప్పుడెల్లను, దానిని సహించలేక, అప్పుడప్పుడు పండ్లను ఇకిలించుచుండెను. వీరలు ఉప్పు, పులుసు, కారము మొదలువాటిని మానివేసి కఠినమైన పథ్యముతోనుండి ప్రాణాయామాభ్యాసము చేసినందువలన నిట్టిస్థితికి వచ్చిరి. పిమ్మట వారలను మావద్ద కొన్ని దినములుంచుకొని ఉప్పు, పులుసు, కారములతో భుజింపఁజేసి శరీరమునకు కొంత బలము వచ్చినవెనుక మరల ప్రాణాయామము వారిచే చేయించి చూడగా, మునుపున్న చేష్టలు ఏదియు లేక మిక్కిలి బాగుగా జేసిరి. ఈ గ్రంథమున చెప్పినరీతిగా, నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను బయటవదలి, ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసనే మరల లోపల పీల్చినను వారలకు సరియైన ఆహారము లేనందున శరీర బలము తగ్గి ప్రాణాయామము చేయ శక్తి లేనివారైరి. కనుక, అనేకులు యీ గ్రంథమున చెప్పినరీతిగా ప్రాణాయామము చేయుచు వచ్చువారలుగా నున్నారు. వీరందరును పైజెప్పిన వారివలె ఉప్పు, పులుసు, కారము మొదలగువాటిని మానివేయక సాధారణముగా మూఁడుపూటలు భుజించు ఆహారములో ఉదయం కొద్దిగా, భక్షణము కాఫీ లేక ఉదకము పుచ్చుకోవలయును. పగటియందు ముప్పాతిక కడుపును, రాత్రులయందు అర్ధకడుపును, నెయ్యి, పాలు, పెరుగుతో సహా భుజింపవలయును. ఇట్లు భుజించుచూ వచ్చితిరేని మీ శరీరమునకు బలము గలిగి ప్రాణాయామము చేయ సంతోషమును పుట్టించును. చింతపండు

పులుసుకు బదులుగా నిమ్మపండు రసమును, కారమునకు బదులుగా మిరియాల పొడియును, ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవలవణమును యోగాభ్యాసకులు చేర్చుకొనవలయును. ఇట్లు, ఉప్పు, పులుసు, కారమును మానివేసి కఠినమైన పథ్యముతోనుండి అనేకులు ప్రాణాయామము చేయుచు ఉండవచ్చును. వారలకుగానే పైఁజెప్పినవారలను నిచ్చట దృష్టాంతముగా చెప్పవలసివచ్చెను.

ప్రాణాయామము చేయునపుడు చెమట పుట్టును. ఆ చెమటను గుడ్డతో తుడువరాదు శరీరములోనే ఇముడునట్లుగా చేతులతోనే రుద్దవలయును. అట్లు రుద్దిన యెడల శరీరమునకు విశేష బలము కలుగును. ఈ విషయము ముందు, యోగ తత్త్వోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. యోగాభ్యాసము ముదిరినవెంటనే చెమట రాక నిలిచిపోవును. కనుక ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు బుట్టు చెమటను శరీరమునందే యినుకునట్లు చేతులతో రుద్దివేయవలయును.

మరియు 1924-వ సంవత్సరం డిశంబరు నెల 17-వ తేదీన ఈ గ్రంథకర్త పినాంగుచేరి అచ్చట ఉపన్యాసముఁజేసి తదుపరి అలస్తార్, సుంగుపట్టాణి, బట్టర్ ఒర్త్, కప్పల్ బాత్తాస్, పారబందా, తైపిజ్, కోలాకగ్సర్, లజ్కో, సుంగైసిప్పు, సిట్టి యవాన్, ఈప్పో, వత్తు కాజా, కంబార్, తాప్పా, తంజమాలిన్, కోలకుప్పు, రావూప్, కోలలిప్పిన్, కోలాలంబూర్, కోలకిళ్ళాన్, కిళ్ళాన్ వత్తుతీకా, కోలసి లంకూర్, కాజాన్, శిరంబాన్, కోలపిలా, తంపిన్, మలాకా, మూవార్, కిమాస్, శిగమెట్, జోహూర్, సింగపూర్ మొదలగు దేశములకు వెళ్ళిరి. ఆ దేశమున మలాయ్ అను భాష మాట్లాడుదురు. ఈ మలాయ్ దేశములయందు నివసించుచున్న హిందుదేశస్థులకుగాను పై చెప్పిన దేశముల కంతయు దేశ సంచారార్థముగా వెళ్ళుచుండునపుడు అనేకులు ఆయా దేశమునందు యీ గ్రంథకర్తవద్ద ఉపదేశము బొందిరి. కిళ్ళాన్ అను గ్రామమునందు రాజు, పకీరిసామి అను యీ ఇరువురును నీ గ్రంథకర్తచే ద్రవిడభాషలో వ్రాయబడిన "జీవబ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్యము" అను గ్రంథమును రప్పించి అందు ఉపదేశించియుండు రీతిని ప్రాణాయామమును అభ్యసించుచు వచ్చుచుండిరి. వారలు చేయు ప్రాణాయామము సరియో సరికాదోయని యీ గ్రంథకర్త వద్దకు వచ్చి చేసి చూపించుటకుగాను 10-6-24 తేదీన, కిళ్ళాన్ యందుండి కోలాలంబూర్ వచ్చిరి. అప్పుడు వారుచేయు ప్రాణాయాభ్యాసమును ఈ గ్రంథకర్త యెదుటఁజేసి చూపించిరి. వీరి గ్రంథమున, ప్రాణాయామముచేయు పద్ధతిని యెటు చెప్పియున్నదో, అటువలెనే సరిగా చేసి చూపిరి. వీరలను యిచ్చట దృష్టాంతముగా చెప్పుటకు కారణమేమనగా గురూపదేశములేకయే ఈ గ్రంథకర్త పటమును రప్పించి ఆ పటమును మిక్కిలి భక్తితో పూజించి ద్రవిడ గ్రంథమున చెప్పియున్న రీతిగానే ప్రాణాయామమును చేయుచు వచ్చిరి. ఇట్లు, అనేకులు యీ గ్రంథకర్తవలన ఉపదేశమును పొందకయే గ్రంథమునుఁ జూచి ప్రాణాయామముచేయుచు వచ్చుచున్నారు. ఇఁక యీ ప్రాణా

యామము అన్ని దేశములయందును, పట్టణములయందును గ్రామములయందును అభివృద్ధియగుచు వచ్చును.

ఈ ప్రాణాయామాభ్యాస రహస్యార్థము ఆంధ్రదేశములయం దనేకులకు దెలియకున్నందున, ద్రవిడ గ్రంథము తొమ్మిదవ కూర్పు **"జీవ బ్రహ్మైక్య వేదాంత రహస్యము"**లో నున్న గొప్ప గొప్ప విషయములనంతయు యిప్పుడు ఆంధ్రభాషలో **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"**మను నామముతో రెండవ కూర్పుగా ముద్రింపఁబడియె.

ముందుచెప్పిన దేశములయం దుండువారిలో మరికొందరు ద్రవిడులు చేయుచు వచ్చిన పద్ధతిని చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. తైపిజ్ (F.M.S.) అను ఊరి యందు స్టేషన్ మాస్టరుగా నుండిన పి. తంబయ్య అను నతఁడును, కోలాకగ్సర్ అను ఊరిలో శివసుబ్రహ్మణ్యం అను నతఁడును యీ గ్రంథమును జదివినవారు కారు. వీరిరువురును ఏదో కొన్ని ద్రవిడ గ్రంథములలోనున్న పద్యములను జదువుకొనిరి. వాటి భావమును దెలిసికొనలేక శివసుబ్రహ్మణ్యమను నతఁడు కుడినాసికయందు శ్వాసను 16-యెంచువరకును బీల్చి, 64-యెంచువరకు నిలిపి, 32-యెంచుకొనుచునే శ్వాసను వదలుచు వచ్చుచుండెను. ఇట్లు శివసుబ్రహ్మణ్యం అనునతఁడు 7-సంవత్సరముల వరకును పైఁజెప్పినరీతిగా చేయుచువచ్చియు మనోవేగమును నిలుప శక్తిలేకుండెను.

తైపిజ్ స్టేషన్ మాస్టరు పి. తంబయ్య యనునతఁడు నాసికలను వ్రేళ్ళతో మూయకనే శ్వాసను బీల్చి, 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 అని యెంచకయే కొంతసేపు నిలిపి, మరల శ్వాసను వదలునపుడు, కుడి లేక యెడమ ముక్కును మూయక యెంత శ్వాసబీల్చెనో ఆ శ్వాసనంతయు వదలివేసెను. ఇట్లు యితఁడు మూఁడుసంవత్సరములుగా అభ్యసించుచువచ్చెను. కనుక, గ్రంథములలో ప్రాణాయామ విషయమును గురించి చెప్పియున్న పద్యములకు, సరియైన అర్థములను జనులు తెలిసికొనలేక వారలకు యెట్లు దోచుచున్నదో అటువలెనే, లోకమునందు అనేకులు వారి వారి యిష్టానుసారముగా ప్రాణాయామము చేయుచు వచ్చుచున్నారు.

పైఁజెప్పిన శివసుబ్రహ్మణ్యం, స్టేషన్ మాస్టర్ తంబయ్య అను నీ యిరువురకును, ఈ గ్రంథకర్త యొక్క గ్రంథమున చెప్పియున్న రీతిగా యెడమ నాసికను మూసి శ్వాసను, కుడినాసికలో ఓం-అను మంత్రముతోఁబీల్చి ఏబది యెంచువరకు నిలిపి మరల శ్వాస వదలునపుడు, కుడినాసికను మూసి యెడమ నాసికలో నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను ఓం అనుమంత్రముతో బయటకు వదలి, మరల ఆ నాలుగు అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను యెడమ నాశికలోనే పీల్చి యెడమ నాసికను మూసి, కుడినాసికను తెఱచి ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను బయటవదలి మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను కుడి

నాసికయందే పీల్చి కుడి నాసికను మూసి యెడమ నాసికను తెఱచి మునుపు జెప్పినరీతిగా నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి మరల పీల్చి ఇట్లు శ్వాసయొక్క వేగము అణగునంతవరకు నాసికను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి నాలు గంగుళముల పొడుగంత శ్వాసనే వదలుచు పీల్చుచుండి, శ్వాసయొక్క వేగము అణగిన వెంటనే నాసికల మీఁదనున్న పవిత్రపు వ్రేలు అనగా ఉంగరపు వ్రేలు, పెద్దవ్రేలును తీసివేయవలయును. అప్పుడు, నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసయే లోపలకు బోవుచు మరల బయటకు వచ్చుచు తక్కిన శ్వాసయంతయు లోపలనే నిలిచియుండును. ఆ సమయమున, కోతివలె పరిపరివిధముల బరువిడుచుండెడి మనస్సు అనెడి వాయువు యొక్క వేగమును, లోపల నిలిచియున్న శ్వాసయనెడి వాయువు అటునిటు బోనివ్వక యీడ్చి పట్టి నిలిపివేయునని వారలకు ఉపదేశించి అదేప్రకారముగా అభ్యసించుచు రావలయునని యీ గ్రంథకర్త వారలకు చెప్పిరి.

శివసుబ్రహ్మణ్యం అనునతఁడు 90-రూపాయలు పెన్‌షన్ తీయువాఁడు. కనుక, అతనికి ఏ పనియు లేనందున అతనిని మాతోఁగూడా "మలాయ్" దేశమంతయు అనగా, మునుపుజెప్పిన దేశమునకు మలాయ్ దేశమని చెప్పఁ బడును. ఈ దేశములకంతయు బిలుచుకొనిపోయి, ప్రతి దినమును ఉదయ, సాయంత్రముల యందు నతనిచే ప్రాణాయామమును చేయించితిమి. ఇట్లు కొన్ని నెలలు చేసిన వెనుక అతని మనోవేగము తగ్గి అందులోనున్న సుఖమును గని మిక్కిలి సంతోషించెను.

ప్రాణాయామ మొక్కదానికే మనోవేగమును నిలుపశక్తికలదుగాని, మరిదేనికిని మనోవేగమును నిలుపశక్తిలేదు. కనుకనే ఈ ప్రాణాయామము మూఁడవ మెట్టుగా నేర్పఱచియున్నారు. ఈ ప్రాణాయామములో మనోవేగము నిలిచిపోయిన యెడల, నాలుగవ మెట్టగు జ్ఞానమును బొందుచున్నాఁడు. ఇదియే ప్రాణాయామము యొక్క రహస్యార్థము. ప్రాణాయామముజేయువారు అతి దూరము నడువరాదు. ఎండలో తిరుగఁగూడదు. స్త్రీ సంభోగము బహిష్ఠయిన ఆరవ దినము మొదలు పదహారు దినములలోపల రెండు పర్యాయములు మాత్రమే సంభోగము చేయవలయును. అంతకుపైబడి చేయరాదు. అట్లు చేసినయెడల శరీరబలము తగ్గి ప్రాణాయామము చేయశక్తి లేనివారగుదురు. ఈ విషయమున అధిక జాగ్రత్తగా నుండవలయును.

యోగాభ్యాసము చేయువారలకుగాని, లేక మరి యెవరికైనగాని కడుపు నొప్పిఁజేసి శీతభేది వచ్చిననుసరే లేక ఉష్ణముచేత, మలముతో నెత్తురు, చీము పడిననుసరే వారలు సేవించవలసిన ఔషధము క్రింద జెప్పుచున్నాము.

కాసును దెచ్చి భస్మముగాఁజేసి యుంచుకొనవలయును. తదుపరి, రెండు యుసిరికకాయల ప్రమాణము గేదె (యెనుము) వెన్నలో మూఁడుచిటికెలు అనగా

ముందు చెప్పియున్నాము. ఇట్లు 4-అంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే వదలుచు మరల పీల్చుచు సాధనము చేయుచు వచ్చినయెడల క్రమేణ శ్వాసయొక్క పొగరు (వేగము) అణగిపోవును. అప్పుడు శ్వాస, మునుపటివలె వేగముగా నడచుటకు శక్తిలేక మిక్కిలి తిన్నగా ముక్కు ద్వారముల యందు యెక్కుచు, దిగుచుండును. పొగరుతోనుండు శ్వాసయొక్క వేగము అణగిన వెనుక నాయోగి యే స్థితిని పొందుచున్నాఁడో దానిని యికముందు నీ గ్రంథకర్త యొక్క ప్రాణాయామ (యోగాభ్యాస) స్వానుభవమున చెప్పఁబడును. శ్వాసను బీల్చి పదివేలు యెంచువరకును నిలుపసాధనము (Practice) చేయ శక్తిగలిగియున్నను, కడపట యెంత శ్వాస పీల్చెనో అంతశ్వాసను మరల వదలివేసిన యెడల నాతనిని యోగియని చెప్పరాదు. అతనిని యోగాభ్యాసము చేయక సాధారణముగా నుండు పురుషునిగానే భావించవలయును. ఎందువల్లననగా యోగాభ్యాసము చేసినవెనుక శ్వాసను నాలుగంగుళముల పొడుగంత బయటవదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళ ముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకు బీల్చి ఆ శ్వాసకు కోపమును పుట్టించి దాని పొగరును చంపినవాఁడు కాఁడు. అందువలన నాతనిని సాధారణ మనుష్యుని గానే భావింపవలయునుగాని, యోగాభ్యాసుకుఁడని భావింపరాదని తెలిసికొనుఁడు. ముందు చెప్పినరీతిగా శ్వాసను బీల్చి నిలిపి యెంత మొత్తము వరకు లెక్కించ వలయునో అంత మొత్తమువరకు లెక్కించి ముగిసినవెనుక మరల శ్వాసను వదలవలయును. అట్లు వదలునపుడు మునుపు బీల్చి నిలిపియుంచిన శ్వాసనంతయు వదలక ఆ శ్వాసయందుండి నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వెలుపలకు వదలి మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకు పీల్చి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలుగా వదలుచు తక్కిన శ్వాసనంతయు లోపలనే నిలిపి యుంచవలయును.

ఈరీతిగా యోగాభ్యాసమును సాధనజేసి ఆ సాధనను అభివృద్ధిచేయుచు వచ్చినయెడల అప్పుడు ప్రాణము శరీరమునందుండి విడివడుచు వచ్చుచుండును. ప్రాణము శరీరమునందుండి విడివడునది బాగుగా తెలియవచ్చును. ఇది ఈ గ్రంథకర్తయొక్క స్వానుభవము. ఈ స్వానుభమునకు దృష్టాంత మొకటి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

'ఎలక్ట్రిక్ బ్యాటరీ (Electric Battery) యుండు ఒక చిన్న పెట్టకు వెలుపల రెండు రాగి గొట్టములు గలవు. ఒకఁడా రెండు గొట్టములను రెండు చేతులతోఁ బట్టుకొనుచున్నాఁడు. ఇట్లు పట్టుకొన్న వెనుక మరియొకఁడు ఆ పెట్టెకు తాళమునిచ్చి త్రిప్పుచుండును. అప్పుడు పెట్టెలో నుండు బ్యాటరీ (Battery) అనెడి కరంటు రాగి గొట్టము ద్వారా వెళ్ళి దాని వ్రేళ్ళవద్దనుండి భుజముల వరకు నుండు నరముల నన్నింటిని లాగుచుండును. బ్యాటరీ నరములను లాగునది బాగుగా తెలియవచ్చును.

ఈ బ్యాటరీ అనునది నరములను యేలాగు లాగుచున్నదో అటువలెనే ప్రాణాయామముఁజేసి ముగించిన యోగి సాధారణముగా కూర్చున్నను, పరుండినను, నిలిచియున్నను, నడచినను లేక కూర్చుని నిష్ఠలో యుండినను ఆ సమయము నందంతయు పాదము మొదలు మోకాళ్ళ వరకును, మోకాళ్ళ మొదలు తొడపిఱ్ఱలవరకును పిఱ్ఱల మొదలు వీపు, మెడ శిరస్సు వరకును, చేతి వ్రేళ్ళు మొదలు భుజము వరకును జేనెడు జేనెఁడేసి పొడుగంతవరకును ఉండినట్లుండి కొంత కొంత సేపటికి కండలు నరములు మొదలగు వాటిని లాగుచుండును. ఇట్లు శరీరములో కండలును నరములును లాగుచుండునది యోగాభ్యాసకులు తమ స్వానుభవములో తెలిసికొనవచ్చును. ఇట్టి యోగులకు ప్రాణము శరీరములో బంకవలె కఱచుకొనయుండక గుల్ల మధ్య నిలబడియుండు చింతపండువలె, ప్రాణము శరీరమును వదలి ప్రత్యేకముగా నిలిచియుండును ఇట్టివారు తమ శరీరమునువదలి, మృతి నొందియున్న మరియొక శరీరములో పోయి చేరునంతటి శక్తి కలుగును. దీనినే పరకాయ ప్రవేశమని చెప్పుదురు. ఇందుకొక దృష్టాంతము క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులవారు సకల దేశములకును యాత్రగా బయలుదేరి అచ్చటచ్చట యుండు దుర్మతముల నంతయు ఖండించి, దురాచారములను దూరపఱచుచు, తదుపరి కాశీ పట్టణమునకు వచ్చి చేరిరి. అచ్చట "మండన మిశ్రుం"డనెడి ప్రచండ విద్వాంసుఁడొకఁడుండెను. వానిని శ్రీ శంకరాచార్యుల వారు జయించిరి. అప్పుడు వెంటనే మండన మిశ్రుని భార్య శ్రీ శంకరాచార్యుల వారిని జూచి - నన్నును జయించినఁగదా సంపూర్ణ జయమగునని చెప్పి శ్రీ శంకరాచార్యుల వారితో వాదింప నారంభించెను. ఇట్లు కొన్ని దినముల వరకును వారితో వాదులాడి, తదుపరి వారి యపరిమిత భాష్యములనుఁజూచి భయపడి, ఇతఁడు సామాన్య శంకరుఁడు కాఁడు. సాక్షా త్పరమ శివుఁడే శంకరాచార్య రూపమును ధరించి, యవతరించిన వాఁడుగా నున్నాఁడు. అన్నన్నా! ఇతనిని జయింప నే నెంతటి దానను, ఇతనిని జయించునంతటి శక్తి నాకు లేదు. ఇతఁడు బాల్యమునందే సన్న్యాసము పుచ్చుకొన్నవారు గనుక నితనిని కళాశాస్త్రమునందుండి కొన్ని ప్రశ్నలను అడిగినచో అందుకు సరియైన ప్రత్యుత్తరము నియ్యలేఁడు. ఒక వేళ నతఁడు ప్రత్యుత్తరము యిచ్చెనేని నీతండు బాల్యమునందే సన్న్యాసము పొందియుండగా యీ విషయములంతయు యేలాగు నీతండు తెలిసి కొనెనని ప్రజలచే అవమానము పొందగలఁడని తలఁచి కళా శాస్త్రములోని కొన్ని ప్రశ్నల నడిగెను. ఆ ప్రశ్నలకు ప్రత్యుత్తరము చెప్ప శక్తి లేక తదుపరి కొంత కాలము జరిగిన వెనుక దీనికి ప్రత్యుత్తరము చెప్పెదని చెప్పి కొన్ని నెలలు గడువుంచుకొని వెళ్ళి యచ్చటచ్చట సంచరించుచు వచ్చునపుడు ఒక దేశమున రాజగృహమునందు

రెండు ఉస్తికాయల ప్రమాణము భస్మమువేసి, ఆ రెంటిని ఒకటిగా కలిపి ఉదయము, సాయంత్రము సేవించవలయును. ఇట్లు, మూఁడుదినములు సేవించిన యెడల శీతభేది తక్షణమే నివారణయగును. ఇందుకు పథ్యము పులుపు, కారము కూడదు. పుల్లని పెరుగుతో భోజనము చేయవలయును. నిమ్మఊరగాయ మాత్రమే చేర్చుకొనవచ్చును. ఇట్లు, యుష్ణమును శాంతి చేసుకొని, మరల ప్రాణాయామము చేయవలయును.

అయ్యా! ప్రాణాయామము చేయునపుడు శ్వాసను బీల్చి లెక్కించిన వెనుక మరల ఆ శ్వాసను బయట వదలునపుడు, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వదలవలయునని ముందు చెప్పియున్నాముగాదా? అట్లు స్వల్ప శ్వాసను మాత్రమే వదలుటకు కారణమేమో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

పాములవాఁడు క్రొత్త సర్పమునుఁబట్టి పాముబుట్టలో వేసి దానిపై మూత మూసి తెచ్చి దానిని అందఱకు వేడుక చూపించుటకుగాను బుట్టను క్రిందనుంచి పై మూతను తెరచుచున్నాఁడు. అది, అడవియందుండి పట్టి తెచ్చిన క్రొత్తసర్పము గనుక, పైమూతను తెఱచిన వెంటనే, మూరెడుపొడుగంత పైకి లేచినిలిచి, పడగను విప్పి 'బుస్ బుస్' యని గొప్ప బుసకొట్టును. అప్పుడు పాములవాఁడు తన చేతి వ్రేళ్ళను మడతబెట్టి పాముకెదురుగా ఆడించుచు చూపుచుండునపుడు, అప్పుడా పాము గొప్ప గొప్ప బుసకొట్టుచు తన పడగతో వాని చేతిమీఁద గొట్టును. ప్రతి యింటివద్దను యిట్లు ఆడించి వేడుకచూపుచు పోవుచున్నాఁడు. పాముకు కావలసినంత గ్రుడ్లను పాలును ఆహారముగా నిచ్చినను, ఒక దినమునకు ననేక పర్యాయములు ఆ పామును ఆడించుటవలన నాలుగు దినములలోపల క్రమేణ ఆ బుసకొట్టుట తగ్గుచు వచ్చును. ఇట్లు తగ్గుచు వచ్చినవెనుక ఐదవ దినమునందు పెట్టెమూతను తెఱచుచున్నాఁడు. అప్పుడు మునుపటివలె లేచి నిలిచి బుసకొట్టుటకు శక్తిలేక పడగను ముప్పాతిక మాత్రమే వెడల్పుగా తెఱచి జేనెడు పొడుగుకు లోపలనేలేచి మరల వెంటనే పెట్టెలో పరుండును. ఇట్లు నాలుగు దినములు గడచిన వెనుక పెట్టెమూతను తెఱచుచున్నాఁడు. అప్పుడు ఆ జేనెడు పొడుగంత కూడ పడగను లేవనెత్త శక్తిలేక పెట్టెలోనే పరుండియుండును. ఆ సమయమున పాములవాఁడు ఆ పామును తన చేతితో పొడిచి లేపును. అప్పుడా పాము లేచుటకు శక్తిలేక పడగను సగము మాత్రమే విచ్చి శిరస్సును తిన్నగా కొంచెము పైకి లేవనెత్తి మరల పెట్టెలోనే పరుండును. ఇది యందరును జూచిన ప్రత్యక్ష దృష్టాంతమేను కనుక,

మన ముక్కుద్వారములయందు నడచుచుండెడి శ్వాసయనునది, ముందు చెప్పిన సర్పమునకు సమానమైనదే గాని మరివేరుకాదు. ఈ శ్వాసయనెడి సర్పము, నాభి (బొడ్డు) యనెడి పుట్టయందుండి బయలుదేరి ముక్కు ద్వారములగుండ

వెలుపలకు వచ్చుచు, మరల లోపలకు పోవుచుండును. అందరియొక్క ముక్కు ద్వారముల యందును ఆడుచుండెడి శ్వాసయెట్టిదనగా, మునుపుచెప్పిన పాముల వాఁడు అడవి యందుండి పట్టి తెచ్చిన క్రొత్త సర్పమువంటిదని యెరుంగ వలయును.

'బుస్ బుస్ యని బుసకొట్టుచుండిన పాముయొక్క బుసకొట్టు వేగమును పాములవాఁ డెట్లు అణచివేసెనో అటువలెనే, ప్రాణాయామము చేయునట్టి యోగి, శ్వాసయనెడి పాముయొక్క వేగమును, యోగాభ్యాస సాధనమువలన క్రమేణ తగ్గించుచు రావలయును. అది యెట్లనగా, ప్రాణాయామము (యోగాభ్యాసము) చేయు కాలము నందు శ్వాస పీల్చునపుడు సుమారు హెచ్చుతక్కువగా రెండు మూరల పొడుగంత శ్వాస లోపల ప్రవేశించును. అట్లు ప్రవేశించినవెనుక మరల ఆ శ్వాసను బయటవదలక నూతన యోగాభ్యాసులు, 25-యెంచువరకు మాత్రమే నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక, యెంతశ్వాసను పీల్చెనో అంతశ్వాసను మరల వదలక దానియందుండి నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే, పీల్చిన ముక్కున గాక రెండవ ముక్కున వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే అదే ముక్కున అనగా, శ్వాసవదలిన ముక్కుననే పీల్చి ఆ శ్వాసను మరియొక ముక్కున మార్చి ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే అదే ముక్కున లోపలబీల్చి మరియొక ముక్కున వదలుమని యోగాభ్యాస ప్రారంభమునందే చెప్పియున్నాము. యోగాభ్యాస ప్రారంభ కాలమునకు మునుపు ముక్కు ద్వారములయందు తన యిష్టాను సారముగా యెక్కుచు, దిగుచుండిన శ్వాసను యోగాభ్యాసకాలములో తన యిష్టాను సారముగా యెక్కుచు, దిగుచుండిన శ్వాసను యోగాభ్యాసకాలములో తన యిష్టాను సారముగా బోనివ్వక నిర్బంధపఱచి నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటవదలుచు, మరల లోపలకు పీల్చుచుండుట వలన ఆ శ్వాసకు కోపము పుట్టి ముందుచెప్పిన సర్పమువలె అతివేగముగా బుసకొట్టి ముక్కు ద్వారములో దిగుచు మరల యెక్కుచుండును.

25-యెంచి ముగిసిన వెంటనే యెంతశ్వాసపీల్చెనో అంతశ్వాసను వదలి పెట్టిన యెడల ఆ శ్వాసకు కోపము పుట్టదు. అట్లు కోపము పుట్టనియెడల ఆ శ్వాసయొక్క పొగరు చావదు. అట్లే మరల శ్వాసను బీల్చి వెయ్యి యెంచువరకును నిలిపి, యెంత శ్వాస పీల్చెనో అంత శ్వాసను మరల వదలిపెట్టినయెడల శ్వాసకు కోపము పుట్టదు. కోపము పుట్టనందున శ్వాసయొక్క పొగరు చావదు. ఇట్లు వెయ్యి యెంచువరకును శ్వాస నిలిపినను ప్రయోజనము లేదు, శ్వాసయొక్క పొగరు చావదు. శ్వాసయొక్క పొగరు చావకున్న యెడల మనోవేగము నిలువఁజాలదు. శ్వాసయొక్క పొగరును చంపుటకొరకే, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే వదలి, మరల ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే పీల్చుమని

యేడ్చుచుండిరి. ఆ యేడ్పును శ్రీ శంకరాచార్యులవారు విని, ఈ దేశాధిపతి మృతి నొందెనని తెలిసికొని యచ్చటనుండి తమ శిష్యులతోఁగూడా కొంత దూరము వెళ్ళి, తన కళేబరమును రహస్యమైన స్థలమునందుంచి దానిని కాపాడుచుండవలయుననియు కళేబరమునకు యేదైనను అపాయము కలిగినచో **"తత్త్వమసి తత్త్వమసి తత్త్వమసి రాజన్"** అని రాజుయొక్క యంతఃపురము చుట్టునుచుట్టి తిరుగుచు అరవవలయునని శిష్యులకు ఆజ్ఞాపించి, తదుపరి క్రింద శయనించి వెంటనేతాను తన శరీరమును వదలి రాజు శరీరములో పోయి చేరెను. అట్లు చేరిన వెనుక శిష్యులు ఆ ప్రేతమును గొనిపోయి ఆ దేశమునందున్న మిక్కిలి ఎత్తైన గోపురము యొక్క పై భాగమున నుండు గోపుర ద్వారములో ఒక మూల దాచియుంచిరి. ఇది యిట్లుండ యీ శరీరములో నుండిన జీవి రాజు శరీరములోనికి పోయి చేరినవెంటనే రాజు లేచి కూర్చుండెను, కూర్చుండిన వెంటనే స్త్రీలు, మంత్రులు, ప్రధానులు, సేనా నాయకులు, ప్రజలు మొదలగు వారును జూచి మిక్కిలి యాశ్చర్యపడి సంతోషించిరి. తదుపరి రాజు మునుపటి వలెనే రాజ్య పరిపాలనముఁజేయుచు, సకల భోగముల ననుభవించుచుండెను. అప్పుడా నగరము రెండవ స్వర్గమువలె నుండెను. రాజు భార్య యగు పట్టపు దేవితో కూడునపుడు పూర్వపు రాజువలె చేయక తడఁబడుచుండునపుడు వీరు పూర్వపు రాజుకాదు, రాజు శరీరములో నెవరో మహానుభావులు ప్రవేశించి యున్నారని తెలిసికొని చేయు పద్ధతులను వారికి నేర్పించి తదుపరి మంత్రులను బిలిపించి వీరు పూర్వపు రాజు కాదు. ఈ శరీరములో నెవరో మహానుభావులు ప్రవేశించి యున్నారని చెప్పెను.

అప్పుడు మంత్రులు పట్టపు దేవినిఁజూచి "తల్లీ మీరు చెప్పినది వాస్తవమేను. మేమును యీ రాజును పరీక్షించితిమి. కాని, ఇతఁడు పూర్వపు రాజువలె లేక సకల విద్యలయందును, బుద్ధి సూక్ష్మములయందును, అన్ని యోచనల యందును వేఱు వేఱుగానే యున్నారు. ఇట్టి రాజువలె మరియొక రాజు యే దేశమునందును నుండబోరని రాణిగారితో జెప్పిరి. అప్పుడా రాణి "ఈ మహాత్ముండీ శరీరము నందుండుటయే మిక్కిలి శ్రేష్ఠ"మని తలఁచి తదుపరి మంత్రులకు యిట్లు ఆజ్ఞాపించుచున్నది.

"మన రాజ్యమున నెచ్చటెచ్చట యేయే రహస్య స్థలములున్నవో ఆ స్థలము లంతయు వెదకి తమ కంటికి కనఁబడు శవములనంతయు దెచ్చి దహనము చేయునటుల భటులకు ఆజ్ఞాపించ వలయు"నని చెప్పెను. మంత్రులు అట్లే చేయించెదమని సమ్మతించి తదుపరి భటులను బిలిపించి "మన రాజ్యమున నెచ్చటెచ్చట రహస్య స్థలములున్నవో ఆ చోటంతయు వెదకి అచ్చటచ్చట మీకు కనఁబడు చుండెడి శవములనంతయు గొనిపోయి దహనము చేయుచు రండు"

అని యాజ్ఞాపించెను. సేవకులు మంత్రుల యాజ్ఞచొప్పున రహస్య స్థలము లంతయు వెదకుచు వచ్చునపుడు కడపట గోపురము పై మేడలో దాచి యుంచిన శవమును కాష్టమునకు గొనిపోయి దహనము చేయసాగిరి.

శ్రీ శంకరులవారి శవమును భటులు గొనిపోయిన వెంటనే శ్రీ శంకరుల వారి శిష్యులు రాజుయొక్క అంతఃపురమునకు వెళ్ళి అంతఃపురము చుట్టును **"తత్త్వమసి తత్త్వమసి తత్త్వమసి రాజన్"** అని ఆ శ్లోకమును చెప్పుచు చుట్టు తిరిగిరి. ఆ సమయమున ఆచార్యులవారు శయనించియుండిరి. శయనమునందు ఈ శ్లోకము తమ చెవిన పడిన వెంటనే శ్రీ శంకరాచార్యులవారి ఆత్మ రాజు శరీరమును వదలి కాష్ఠములో కాలుచున్న తన శరీరములో పోయి చేరి.

శ్లో॥ శ్రీమత్పయోనిధి నికేతన చక్రపాణే
భోగీంద్ర భోగమణి రాజిత పుణ్యమూర్తే
యోగీశ శాశ్వత శరణ్య భవాబ్ధిపోత
లక్ష్మీ నృసింహ మమదేహి కరావలంబమ్.

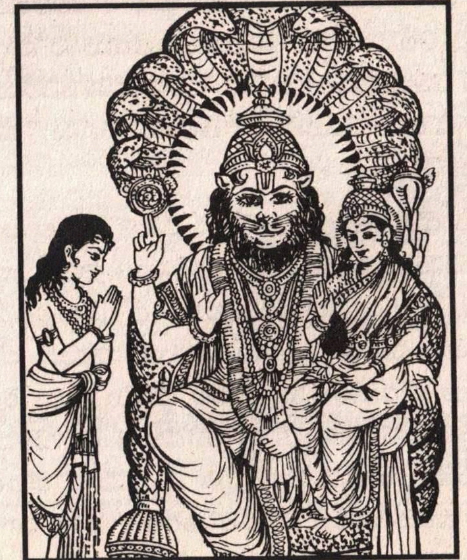
అని యీ శ్లోకమును జెప్పిరి. చెప్పిన వెంటనే అగ్ని జ్వాలయు మంటయు చల్లారి అంగహీనము లేక, నిద్రించువారి వలెయుండి యధారూపముతో లేచి శిష్యులను కటాక్షించి తదుపరి ముందు జెప్పిన స్త్రీ వద్దకు వెళ్ళి యామెను జయించినట్లు ప్రమాణము కలదు.

మరియు శ్రీ శుకబ్రహ్మఋషి లోకోద్ధారణార్థమై కబీర్ రూపముగా నవతరించి లోకమునందున్న దుర్మతముల నెల్లను ఖండించి యనేకులకు భక్తి మార్గములను బోధించి తా నవతరించిన కార్యములంతయు ముగిసిన వెనుక శ్రీమన్నారాయణ మూర్తి కబీరునకు ప్రసన్నమై "కబీర్ నీ వవతరించిన కార్యము లన్నియు ముగిసినవి. ఇఁక నీవు పరమ పదమునకు వచ్చి చేరుదువుగాక" యని యాజ్ఞాపించి అంతర్ధానమయ్యెను. భగవంతుడగు నారాయణమూర్తి అంతర్ధానమైన వెంటనే కబీరు పద్మాసనములోఁ గూర్చుండి, ప్రాణాయామమునుఁజేసి, నాభి యందుండెడి కుండలి శక్తిని పైకి లేపి తద్వారా బ్రహ్మకపాలమును తెఱచి తన యాత్మను వదలి శుక బ్రహ్మఋషి రూపమును ధరించి దివ్య విమానము నెక్కి వెళ్ళునపుడు, సురలును, మునులును నెదుర్కొని బహువిధ మర్యాదలతోఁ దోడ్కొనిఁ జనిరి. ఈ కబీర్ దాస్ చరిత్రము యీ గ్రంథకర్త వలన ద్రవిఢ భాషలో వ్రాయఁబడి యున్నది. ఇది కొంత కాలములోపల ఆంధ్ర భాషలో ముద్రించి వెలుబడఁబోవుచున్నది. ఈ కబీర్ దాస్ చరిత్రము చదవను, చదవను భక్తిరస మతికరించుచు వచ్చుచుండును. ఈ భక్తివలన పాప కర్మములను చేయ స్వప్నమునందైనను బుద్ధిని పుట్టనివ్వక యెల్లప్పుడును సత్కర్మములనే చేయునట్లు బుద్ధిని పుట్టించును. ఇది సాధారణమైన కబీర్ దాస్ చరిత్రమని దలంచకుడు.

మిక్కిలి పరిశుద్ధమైన మనస్సుగల యుద్ధనదాస్ అనువారు పూర్వ కాలములో నుండిరి. కబీర్ దాస్ చరిత్రము సంస్కృతభాషలో వ్రాసి యుంచిరి. దానిని మరల నాబాజీ సిద్ధులనెడి మహానుభావునిచే హిందుస్థానీ భాషలో వ్రాయఁబడినది. తదుపరి దానిని వృద్ధవసిష్టులవారిచే గ్వాలియరు భాషలో వ్రాయఁబడినది. దానిని శ్రీమాన్ మహిసూర్ దేశాధిపతులలో 21-వ, దేశాధిపతి యగు శ్రీకృష్ణరాజ ఉడయార్ బహదూర్ గారు తమ కాలములో కన్నడభాషలోఁ ప్రసిద్ధి చేసియుంచిరి. దానిని ఈ గ్రంథకర్త యగు శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారు ద్రవిడ భాషలో వ్రాసిరి. అది యిప్పుడు నాలుగు కూర్పుల వరకును ముద్రణమై యున్నది. దీని కింకను శీఘ్రకాలములోనే ఆంధ్రభాషలో ముద్రింపఁబోవు చున్నారు. ఇట్టి శ్రేష్ఠమైన గ్రంథమును చదువుట వలన తమలోనున్న దుర్గుణము లంతయు నశించి భక్తి వైరాగ్యములు దినక్రమేణ అభివృద్ధియై తదుపరి యోగము సిద్ధించి ఆ యోగమువలన తప్పక జ్ఞానమును పొందఁగలరు కనుక, బ్రహ్మ విద్యయగు ప్రాణాయామమును గురువుయొక్క సహాయము లేకనే తెలిసి కొనుటకు గాను ఈ గ్రంథమున మిక్కిలి సులభముగాను తేటగాను వ్రాసియుంచి యున్నాము సుమా!

✣ ✣ ✣





ఈ గ్రంథకర్తకు యోగాభ్యాసమును ఉపదేశించిన గురువులవారు చెప్పిన వాక్యములు

ఈ గ్రంథకర్తకు, యోగాభ్యాసము ఉపదేశించిన గురువులవారు క్రింద చెప్పఁబోవురీతిగా నుపదేశించిరి.

"అయ్యా! నీవు శ్వాసను బీల్చి లెక్కించుదానిని సంఖ్యలను అభివృద్ధి చేయునపుడు, పది దినములకుగాని లేక పదునైదు దినములకుగాని అభివృద్ధిచేయువద్దు. సరిగా ఒక నెల గడచిన వెనుక యిరువదియైదు యెంచువరకూ మాత్రమే అభివృద్ధి చేయవలయును. అంతకు అధికముగా సంఖ్యలను ఎక్కించవద్దు. ఇంతియేగాక, శ్వాసను పీల్చునపుడు లోపల విశేషముగా యెక్కును. కనుక శ్వాసను పీల్చి యెన్నికలను లెక్కించిన వెనుక మరల ఆ శ్వాసను వెలుపల వదలునపుడు యెంత శ్వాస పీల్చితివో అంత శ్వాసను మరల బయటవదలిపెట్టవద్దు. ఆ శ్వాసలో మిక్కిలి కొంచెముగా వదలి, వదలినంత శ్వాసను మాత్రమే మరల లోపలకు పీల్చి దానిని మరియొక ముక్కులో మార్చి మార్చి ఆ కొంచెము శ్వాసను మాత్రమే వదలుచు పీల్చుచు తక్కిన శ్వాసయంతయు హృదయములోనే నిలిపియుంచవలయును. ఇట్లు చేయుచు వచ్చితిరేని తక్కిన విషయమంతయు నీ స్వానుభవమునందు దెలిసికొనఁగలవు. ఆ విషయమంతయు నేను చెప్పవలసిన పనిలేదు. అవియంతయు నీవు చేయుచు వచ్చెడి అభ్యాసములో నీకే తెలియవచ్చును." యని యింతవరకే గురువులవారు చెప్పి వెళ్ళిరి.

శ్వాసను నిలిపి యోగాభ్యాసము చేసిన వెనుక మరల ఆ శ్వాసను వదలునపుడు మిక్కిలి కొంచెముగా వదలి, మరల వదలినంత శ్వాసనే పీల్చుమని గురువులవారు చెప్పినందున నీ గ్రంథకర్తబుద్ధికి ఒకటి దోఁచెను. అదేమనగా, లోపల పీల్చి నిలిపిన శ్వాసయందుండి నాలుగంగుళముల పొడుగు యెంత యున్నదో అనగా, నడిమి వ్రేలు పొడుగంతను, మరల నడిమి వ్రేలు రెండుగీటులకును మధ్యనుండు పొడుగంతను, చేర్చుకొన్న యెడల 4-అంగుళముల పొడుగంత యగును. కనుక సుమారు ఒక మదింపుగా పై చెప్పిన కొలత పొడుగంత - శ్వాసను మాత్రమే బయటవదలి, మరల అంతశ్వాసను మాత్రమే లోపలకు పీల్చుచు రావలయునని ఈ గ్రంథకర్తకు దోఁచెను. ఇట్లు దోఁచినవెనుక నీ

గ్రంథకర్తకు యోగాభ్యాసముచేయునపుడు పై చెప్పిన లెక్క ప్రకారము, 4-అంగుళముల శ్వాసను వదలుచు, మరల పీల్చుచు యీ విధముగా సాధన చేయుచు వచ్చుచున్నందున నీ గ్రంథమును చదువు వారలును అట్లే చేయుటకుగాను 4-అంగుళము పొడుగంత శ్వాసను వదలవలయుననియు, మరల పీల్చవలయుననియు లెక్కగా చూపెట్టితిమని తెలిసికొనునది.

ఇట్టి ఉపదేశములన్నియు శాస్త్రములలో చెప్పునవి కావు. గురుమూలముగా దెలిసికొనవలయును. అన్ని శాస్త్రములయందును గురుముఖముగా దెలిసికొనవలయునని చెప్పునేకాని చేయవలసిన పద్ధతిని శాస్త్రములలో చెప్పదు. కనుక, యెవరెవరికి యేయే ఉపదేశములు కావలయునో ఆ యుపదేశములన్నియు నీ గ్రంథమున గురువు యొక్క సహాయము లేకయే మిక్కిలి సులభముగాఁ దెలిసికొనునట్లు ఉపదేశించి యున్నాను. ఈ గ్రంథమును చదివినవారు మరి యే యొక్క గురువును వెదుకవలసిన పనిలేదు. అన్ని రహస్యములును నీ గ్రంథములోనే యిమిడియున్నవి.

✣ ✣ ✣

యోగాభ్యాసకులు స్త్రీ సంభోగము చేయవలసిన పద్ధతి

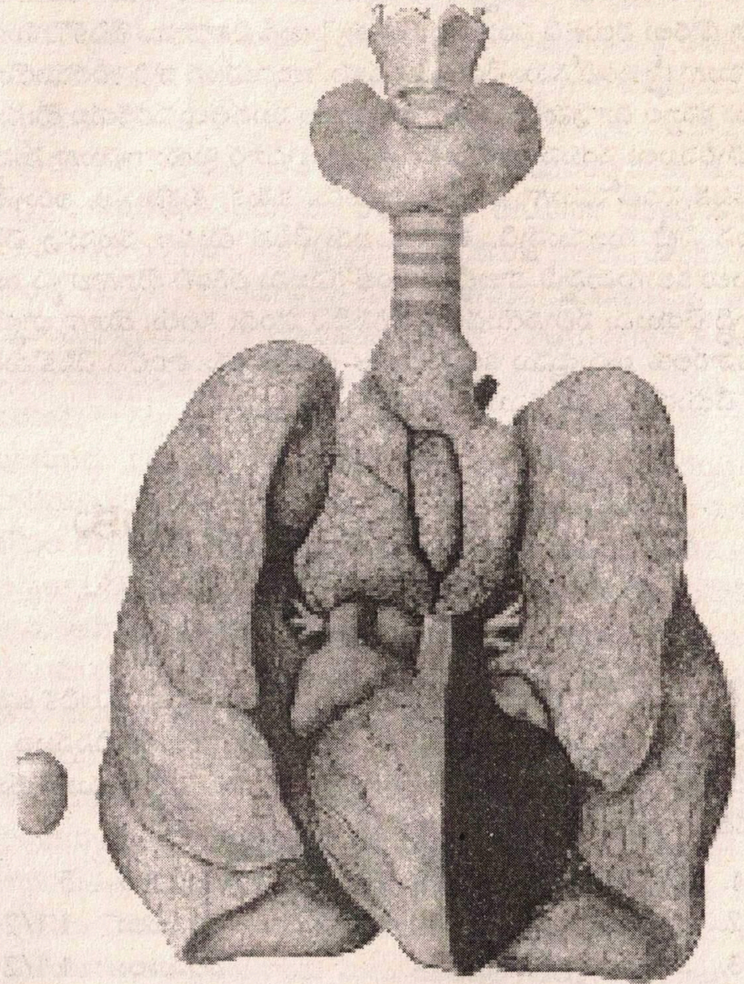
అయ్యా! యోగాభ్యాసము చేయునట్టియోగి కుడిముక్కును నాలుగు వందలును, యెడమ ముక్కున నాలుగు వందలును, మరల కుడియెడమ రెండు ముక్కులయందు నాలుగు వందలును వెరసి పూటకు మూఁడు ముక్కుల యందును, పంద్రెండువందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపునట్టి స్థితికి వచ్చినాఁడని భావించుకొనుడు. ఇట్టి పురుషుఁడు విడువక నాలుగు దినములు స్త్రీ సంభోగము చేసి మరల యోగాభ్యాసము చేసిన యెడల నీతడు మునుపటివలె ఒక ముక్కున నాలుగు వందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపలేఁడు సుమా! మూడు వందలు యెంచువరకు శ్వాస నిలుపుటకే సాధ్యము కాకపోవును. అందుకు కారణమేదో క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ "షడ్విధోరసో రసాచ్ఛోణితం శోణితాన్మాంసం మాంసాన్మేదో
మేదసోఽస్థీ న్యస్థిభ్యో మజ్జా మజ్జాయా శుక్లం శుక్లశోణిత సం
యోగా దావర్తతే గర్భో హృదివ్యవస్థాం నయతి."

(గర్భోపనిషత్తు)

జీవులు భుజించు ఆహారము వలన రస ముత్పన్నమగుచున్నది. ఆ రసము నందుండి రక్త ముత్పన్నమగుచున్నది. ఆ రక్తము మాంసము క్రొవ్వు యెముకలు నరములు మొదలగు వానిద్వారా ప్రవేశించి శిరస్సు నందుండి మెదడులోనికి పోయిచేరి ఆ మెదడునందు పురుషులకు శుక్లముగాను, స్త్రీలకు శోణితముగాను మారును. ఈ విషయము ముందు 355-వ, పుటలో పిండోత్పత్తియందును చెప్పియున్నాము. అయినను యిచ్చటను ముఖ్యంగా చెప్పవలసియున్నందుకు మరల చెప్పుచున్నాము. ముందు చెప్పిన మాంసము, క్రొవ్వు, యెముకలు నరములు శిరస్సుననుండు మెదడు మొదలగువానియందు రక్తము ప్రవేశించి అచ్చటచ్చట నిలిచి వడకట్టుచు (Filter చేయుచు) వచ్చుటవలన పావుశేరు రక్తము యింకి (యిమిడి) ఒక చుక్క (ఒకబొట్టు) శుక్లము, మంజుగుజ్జువలె దెలుపువన్నెకు మారును. నేడు భుజించిన పదార్థముల యొక్క సత్తు రసరూపమును బొంది రక్తముగా మారి శుక్లముగా అనగా, తెలుపు వన్నెగా మారుటకు యెనిమిది దినము లగును. ఇంతటి కష్టముతోవచ్చి చేరియుండు శుక్లము, ఒక స్త్రీ సంభోగమున సుమారు యిరువదిచుక్కలు శుక్లము పడిపోవును. కనుక, యిట్టి శుక్ల శోణితములు స్త్రీ పురుషులకు యెటువంటిదనగా, రత్నము వంటివి. దీనివిషయమై మహమ్మదీయ మతస్థులకు పెద్దలుగాయుండు 'హోలీలు' అనగా ఋషులుగా నుండువారు యేమిచెప్పియున్నారనగా, "రతన్‌కు జతన్‌కరొ వతన్‌మే ఖర్చ్‌కరో" అనగా, మన శరీరమునకు యీ శుక్లము రత్నముతో సమానమైనదనియు, ఇట్టి రత్నమును మిక్కిలి జాగ్రత పఱచియుంచి కాలమున ఖర్చుపెట్టవలయుననియు యాజ్ఞాపించి యున్నారు. దీని రహస్యార్థమేమనగా, బహిష్టయిన నాలుగ దినము మొదలు పదహారు దినములలోపల రెండు పర్యాయములు మాత్రమే స్త్రీ సంభోగము చేయవలయునని భావము. ఇట్లు సంభోగము చేయుటకు కారణము, 361-వ, పుటలో ముందు చెప్పియున్నాము. దానిని చదివి తెలిసికొనుడు. ఇట్లు నెలకు ఋతుకాలములో రెండు పర్యాయములు మాత్రమే స్త్రీ సంభోగము చేయుచు యోగాభ్యాసమును చేసినయెడల, ముందు చెప్పిన ప్రకారము శ్వాసను నిలిపి నాలుగు వందలు యెంచుటకు మిక్కిలి సులభముగా నుండును. ప్రతి దినము గాని లేక దినము మార్చి దినముగాని స్త్రీ సంభోగము చేసినచో యోగా భ్యాసమును అభివృద్ధి చేయవీలుపడదు.

ప్రతి దినము స్త్రీ సంభోగము చేసినయెడల, అరువది సంవత్సరములలోపల పై చర్మము ముడతలుపడి శరీరబలమును, కన్నుల చూపును తగ్గి కొంచెముగా గూనువంగి నడచుటకు శక్తిలేక, చేతనొక ఊతకఱ్ఱనుంచి ఊదబొడుచుకొని నడచుచుందురు. ఈ దేశస్థులు ప్రతిదినము స్త్రీ సంభోగము చేయుటకు కారణము చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. మన హిందూదేశము మిక్కిలి యుష్ణభూమి ఉష్ణము అధికముగా నుండుటవలన వీరలకు కామము అధికముగా నుండును.



లోపలపీల్చు శ్వాసవలన, చెడురక్తము హృదయమున, మంచి రక్తముగా మారుట.

ఈ కామమును తీర్చుకొనుటకు ప్రతిదినము స్త్రీ సంభోగము చేయవలసి వచ్చు చున్నది. శీతల దేశమునందు అంత కామముండదు. ఇందుకు దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు. ఐరోపా (Europe) దేశము మిక్కిలి శీతల దేశము. కనుక, మన హిందూదేశమున నున్నంత కామము ఆ దేశమున లేదు. అందువలన ఐరోపా దొరలు నలుబది సంవత్సరములకు పైఁబడి వివాహము చేసికొని మిక్కిలి స్వల్పముగా స్త్రీ సంభోగము చేయుచుందురు. అందువలన వారి శరీరముయొక్క బలము కన్నుల చూపును తగ్గకయు, పై చర్మము ముడతలు పడకయు యెనుబది సంవత్సరములు వయస్సయినప్పటికిని, యెంతదూర ప్రయాణముగా నున్నను లక్ష్యపెట్టక సంతోషముగా నడచి వెళ్ళుదురు. కనుక, శుక్లమును, ఖర్చుచేయ నందున నిట్టి సుఖమున్నది. శుక్లము ఖర్చుచేసిన యెడల మునుపు చెప్పిన కష్టములు కలుగుచున్నవి. కాబట్టి స్త్రీ సంభోగమును తగ్గించి యోగాభ్యాస మును అభివృద్ధి చేయుచు వచ్చినయెడల యోగసిద్ధిని పొందఁ గలరు. యోగా భ్యాసము చేయువారలకు అత్యుష్ణము కలుగును. ఆ యుష్ణమును శాంతిని చేసికొనుటకు గాను చేయవలసిన స్నానము క్రింద చెప్పుచున్నాము.



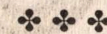
యోగాభ్యాస ఉష్ణము తగ్గుటకు చేయవలసిన స్నానము



శ్వాసను నిలిపి యోగాభ్యాసము చేయుటవలన శరీరమునకు అధిక ఉష్ణము కలుగును. ఆ ఉష్ణమును శాంతిచేసికొనుటకుగాను నాలుగు దినముల కొక పర్యాయము క్రిందఁ జెప్పఁబోవు దినుసుల యొక్క పొడితో స్నానము చేయుచు వచ్చినయెడల ఉష్ణము శాంతి యగును.

1.	తెల్లమిరియాలు	ఫలములు	5
2.	బాదంపప్పు	ఫలములు	1 1/2
3.	కస్తూరిపప్పు	ఫలములు	1 1/2
4.	వేపపప్పు	ఫలములు	1 1/2
5.	విత్తులేని పండు ఉసిరికాయ కండ	ఫలములు	1 1/2
6.	విత్తనములేని కరక్కాయ కండ	ఫలములు	1 1/2
7.	కచ్చూరాలు	ఫలములు	1 1/2
		వెరసి ఫలములు	14

పై జెప్పిన దినుసులను బాగుగ యెండబెట్టి వాటిని పొడిగాదంచి వస్త్ర ఘుళితము అనగా, ఒక పాత్రకు సన్నగుడ్డనుకట్టి ఆ గుడ్డలో పొడినివేసి పాత్రలో దిగునట్లు చేతరుద్ది అందు దిగు భస్మమును ఒక డబ్బిలో వేసి యుంచుకొన వలయును. ఇట్లు చేసి యుంచుకొన్న వెనుక, నాలుగు దినములకొక పర్యాయము పంచపాత్రలో ముప్పాతికభాగ ముండునటుల ఆవుపాలను కొలతగా దీసికొని దానిని మరియొక చిన్నపాత్రలో విడిచి ముందు భస్మముగా జేసియుంచిన పొడిలో అర్ధచేరెడు తీసి ఆ భస్మమును (పొడిని) పాలలోవేసి కలిపి పొయ్యిమీద వుంచి విడువక గరిటె కాడతో అది కొంత గుజ్జుగా అగునంతవరకు కలుపుచుండి పిమ్మట దించివేయవలయును. విశేష గుజ్జు అగువరకు నిప్పులోనే యుంచిన యెడల అది చల్లారిన వెనుక గట్టియైపోవును. కనుక, చల్లారిన వెనుక గట్టికాకుండ కొంత గుజ్జుగా నుండునట్లుచేసి యుంచుకొనవలయును. ఇట్లు చేసి యుంచుకొన్న వెనుక, ఆ గుజ్జును చేత నెత్తి శిరస్సంతయు బాగుగా 5-నిమిషముల వరకు రుద్దుచుండవలయును. ఇట్లు రుద్దిన వెనుక చేతులు మొదలు, పాదముల వరకును ఆ గుజ్జును పూయుచూ బాగుగ పది నిమిషములవరకు శరీరమంతయు పూయుచు రుద్దుచుండవలయును. ఇట్లు రుద్దగా రుద్దగా శిరస్సు మొదలు పాదమువరకు మంటగా నుండునట్లు మీకు తోచును. కాని, అది మంటకాదు. లోపల అణగియుండు ఉష్ణమంతయు బయలువెడలుటవలన శరీరమంతయు, అగ్నిజ్వాలవలె వీచుచుండును. ఈ అగ్నిజ్వాలను మీరు మంటయనుకొందురు. కాని, అది మంటకాదు. శరీరములో యిమిడియుండు ఉష్ణము బయట వచ్చుచున్నదని తలఁచుకొనుఁడు. శరీరములో పూసిన గుజ్జును రుద్దుచూ రాను రాను ఆ గుజ్జంతయు ఉండలు ఉండలుగాలేచి శరీరమునకు అంటుకొనక వీడి పడిపోయి దేహము, శిరస్సు మొదలగునవి పరిశుభ్రముగా యధాప్రకారమే శరీర మంతయు నుండును. మంటగానుండు ఉష్ణము శరీరములో యెప్పుడు అణగి పోవుచున్నదో అప్పుడు సబ్బుగాని, లేక నలుగుపిండి, సీకాయపొడిగాని శరీరములో రుద్దక చేతులతో మాత్రమే రుద్ది చన్నీటితో స్నానము చేయవలయును. వేడినీళ్ళతో స్నానము చేయరాదు. ఈ స్నానము ఉదయము ఐదు గంటలు కాకమునుపే చేసివేయవలయును. ఆనాఁడు మీరు యెండలో తిరుగరాదు. ఇట్లు స్నానము చేసిన రోజు మీ శరీరము యెంత ఆరోగ్యముగా నున్నదో దానిని మీ స్వానుభమున దెలిసికొనుఁడు. ఇందు చెప్పియుండు ఒక్కొక్క విషయమును నీ గ్రంథకర్తయొక్క స్వానుభవమును బట్టి చెప్పుచున్నామేగాని స్వానుభవము లేనిది యెద్దియు నిందులేదు. యోగాభ్యాసకులు పై చెప్పినరీతిగా ఉష్ణమును శాంతిచేసికొని ఆ యుష్ణమునకు తగిన కాఫీ పుచ్చుకొనుటకు క్రింద చెప్పుచున్నాము.



ఉష్ణ శాంతి చేయుటకు త్రాగవలసిన కాఫీ

1. సుగంధపాలవేరు (నన్నారివేరు, ద్రవిడభాష)	ఫలములు	20
2. ఫిరంగిచెక్క	ఫలములు	10
3. ఎండిన తంగేడుపూతారేకులు	ఫలములు	5
4. ధనియాలు	ఫలములు	5
5. ఏలకులు	ఫలములు	5
6. గట్టికొంది	ఫలములు	5
	వెరశి ఫలములు	50

పైన జెప్పిన దినుసులను తెప్పించి బాగుగ యెండబెట్టి దంచి పొడిగాఁజేసి యుంచుకొనవలయును. ఇట్లుంచుకొన్న వెనుక తమకు త్రాగుటకు కావలసినంత నీరును పొంగునట్లుగా కాచి ఆ నీటిలో పిడికెడు పొడికి తక్కువలేకుండా నీరును తగినట్లు పొడినివేసి దించి ఆవుపాలు, పంచదారతో కలిపి తీసుకొన్నయెడల ఉష్ణము శాంతమగును. యోగాభ్యాసకులు మాత్రమేకాక ప్రతి కుటుంబస్థులును, కాఫీపొడి యును, తేయాకును నివర్తనచేసి దీనినే పుచ్చుకొనుచు వచ్చినయెడల వారి శరీరమునకు మిక్కిలి ఆరోగ్యతను కలిగించును. ఈ ప్రకారముగా దేహము నకు ఆరోగ్యతను కలుగఁజేసికొని యోగాభ్యాసమును అభివృద్ధి చేయుచు రాను రాను,

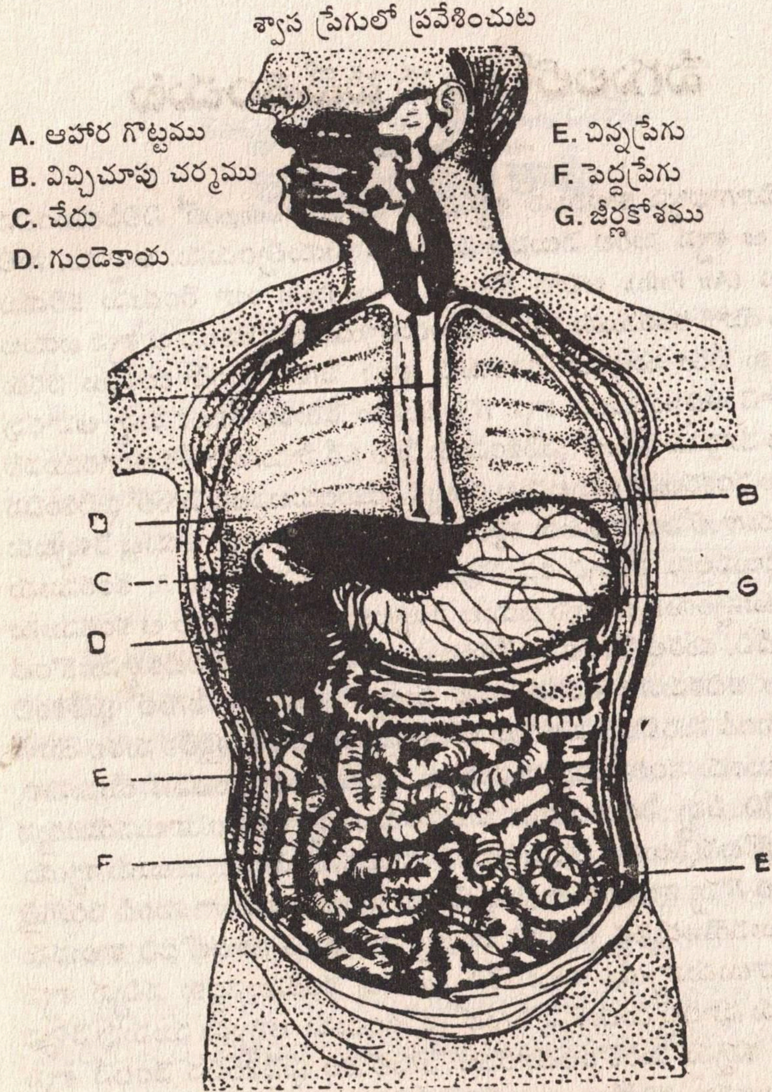
కుడి, యెడమ శ్వాస సంచులలో నిలిపియుంచిన శ్వాస ఆ సంచుల యందుండి పేగులలో మిక్కిలి విచిత్రముగా ప్రవేశించును. ఆ ప్రవేశించుట క్రింద చెప్పుచున్నాము.

* * *



పేగులలో శ్వాస ప్రవేశించుట

యోగాభ్యాస కాలమున శ్వాసను గాలిసంచి (Lungs)లో నిలిపియుంచిన వెనుక ఆ శ్వాస మరల వెలుపల వచ్చుటకు ప్రయత్నించును. అప్పుడు, గాలి గొట్టము (Air Path). ఆహార గొట్టము (Food Path) యీ రెండును కలియు చోటున యోగి కంఠమును మూసివేయుచున్నాఁడు. అందువలన ఆ శ్వాస బయట వెళ్ళుటకు వేరు మార్గము లేనందున, శ్వాస పేగులోనుండి కంఠము వరకు వచ్చిచూచి అచ్చట నుండి శ్వాస గొట్టమునకు వెనుకభాగముననున్న ఆహారపు గొట్టము మార్గము పేగులో ప్రవేశించును పేగు ఒకే పొడుగుగా లేక ఉంగరమువలె వంకరలు వంకరలుగా అచ్చటచ్చట చుట్టుకొనియుండుటవలన పేగులో ప్రవేశించిన శ్వాస నేరుగా లోపల పోవుటకు శక్తిలేనందున మరల ఆ శ్వాస బయట వెళ్ళుటకు గాను వెలుపలకు వచ్చుచుండునపుడు దానిని పోనివ్వక యోగి, కంఠమును మూసియున్నందున ఆ శ్వాస బయట వెళ్ళుటకు వీలులేక మరల ఆ కంఠమును ఊదబొడిచి, మరల పేగులో ప్రవేశించును. అప్పుడు మునుపటికన్నను కొంత దూరము అధికముగా ఉంగరమువలె చుట్టుకొనియుండు పేగులో ప్రవేశించి అచ్చటనుండి మరికొంత దూరము లోపల ప్రవేశించుటకు శక్తిలేక మరల యోగి మూసియుండు కంఠమువద్దకు వచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము యేమనగా, వెడల్పులేని చిన్న నీటికాలువను దాటవలయునన్న యెడల కాలువయొడ్డున పాదపు బొటనవ్రేలును నదిమియుంచి కాలువను యెగిరి దాటుచున్నాఁడు. మరికొంత గొప్ప కాలువలుగా నున్నయెడల కొంతదూరముగా నుండి పరుగెత్తి వచ్చి కాలువయొడ్డువద్ద ఊపిరిని బిగబట్టి పాదమును నూదబొడిచి కాలువను యెగిరి దాటుచున్నాఁడు. అటువలెనే మునుపు కంఠమువద్దకు వచ్చిన శ్వాస కంఠమును నూదబొడుచుకొని పేగులో ప్రవేశించును. అప్పుడు మునుపు వెళ్ళిన దూరము కన్నను మరికొంతదూరము పేగులోపల ప్రవేశించిన వెంటనే శ్వాస యొక్క బలము తగ్గిపోయి మరల వెనుకకే వచ్చి మరల, కంఠమును నూద బొడుచుకొని పేగులో ప్రవేశించును. అప్పుడు మునుపటికన్నను కొంతదూరము అధికముగా పేగులోపల ప్రవేశించును. పేగు ఉంగరమువలె చుట్టుకొని యుండు టను తరువాత పేజీలో నుండు ☞ పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. ఈ పేగు ఇరువది రెండడుగుల పొడుగుగలది. ముందు చెప్పినరీతిగా శ్వాస



A. Oesophagus B. Diaphragm C. Gall Bladder D. Liver
E. Small Intestine F. Large Intestine G. Stomach

22-అడుగుల పొడుగుగల పేగు కడవరకును వెళ్ళి, అచ్చటనుండి గుదస్థానము ద్వారా అపానవాయువువలె వెలుపలకు పోవును. కాని, అది అపానవాయువు కాదు. శ్వాసయే యని తెలిసికొనుఁడు. ఆ సమయమున ఆ శ్వాసను వెలుపలకు పోనివ్వక రెండుపిఱ్ఱలను గట్టిగా బిగబట్టి గుదస్థానమును అదిమి మూయ వలయును. నూతనముగా యిట్లు చేయువారలకు మిక్కిలి బాధగా నుండును. కాని, ఈ యభ్యాసము ముదిరినవెనుక ఆ బాధలేకుండును. గుదస్థానముద్వారా శ్వాసను వదలక నిలిపివేసినయెడల ఆ శ్వాస బొడ్డునకు క్రింద భాగమున, కడుపునకు కుడియెడమ రెండు పక్కలయందును అఱచుచు పరుగెత్తు చుండును. ఆ శ్వాస అఱచు శబ్దము యెట్లుండుననగా పాము కప్పను పట్టుకొన్న యెడల ఆ కప్ప యే విధముగా అఱచునో అట్లే అఱచుచు పేగులోపల గుడుగుడుయని తిరుగుచుండును. ఈ విధముగా శ్వాస పేగులోఁ ప్రవేశించునపుడు కుడిచేతి చిటికెనవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు, నడిమివ్రేలు, చూపుడువ్రేలు, బొటనవ్రేలు అనగా పెద్దవ్రేలు యీ ఐదువ్రేళ్ళను అతిశీఘ్రముగా తనకుతానుగానే పడుచు, యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడుచుచుండును. ఇట్లు, వ్రేళ్ళు అతిశీఘ్రముగా తనకుతానై పడుచుండుటకు కారణమేమనగా, శ్వాసను ముక్కుద్వారములగుండా పీల్చి మరల దానిని వెలుపలకు వదలక నిలిపియుంచినప్పుడు ఆ శ్వాస పేగులలో యెక్కుచు, దిగుచు మరల యెక్కుచు, దిగుచు యీ విధముగా అనేక పర్యాయములు నాట్యము త్రొక్కువానివలె శ్వాస పేగులలో నర్తనము చేయు చుండునపుడు కడుపులో విశేష బాధగా నుండును. కనుక, అప్పుడు ఆ బాధకు ఓర్వలేకపోవుట వలన వ్రేళ్ళను అతిశీఘ్రముగా వదలుచును, మరల మడత పెట్టుచును యుండును. ఇవి యంతయు ఈ గ్రంథకర్తయొక్క గురువుల వారు యీ గ్రంథకర్తకు చెప్పియుండలేదు. ఈ గ్రంథకర్తకు యోగాభ్యాసమును అభివృద్ధి చేయుచు పోవు కాలములో పై చెప్పిన వన్నియు తనకు తానుగానే ఉద్భవించి నవి. కనుక, ఈ గ్రంథకర్తకు ఉద్భవించిన స్వానుభవముల నెల్లను మీకు నిచ్చట వెల్లడిచేసి చెప్పి యున్నాము. ఈ గ్రంథములో చెప్పియున్న ప్రకారము చేయునట్టి యోగాభ్యాసకులు కూడా శ్వాసను నిలిపి లెక్కించుటకు అధికముగా హెచ్చించుకొని పోవుచుండునపుడు ఈ గ్రంథకర్తకు యెంచుచుండెడి వ్రేళ్ళు యెట్లు అతి శీఘ్రముగా పడుచు పోవుచుండెనో అటువలెనే, మీరు శ్వాసను చాలాసేపువరకు కుంభకములో నిలిపియుంచినప్పుడు మీ వ్రేళ్ళును కూడా అతి శీఘ్రముగా తనకు తానై పడుచును, లెక్కించుచును పోవుచుండునని తెలిసికొనుఁడు. ఒక్కొక్క ముక్కుయందును శ్వాసనుబీల్చి యోగాభ్యాసము చేయునపుడెల్లను మూఁడేసి గుటకల నీరును త్రాగవలయునని అచ్చటచ్చట చెప్పుచు వచ్చితిమికదా? అట్లు త్రాగుటకు కారణమేమిటోఁ దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

✣✣✣

యోగాభ్యాస కాలమున నీరును త్రాగుటకు కారణము



యోగాభ్యాసము చేయువారు మూఁడుగుటకల నీరుత్రాగి మరల యోగాభ్యాసము చేయవలయునని మునుపు ప్రారంభములోనే చెప్పియున్నాము. కనుక, నీరునుత్రాగి యోగాభ్యాసము చేయవలసిన రహస్యార్థమును క్రింద చెప్పుచున్నాము. యోగాభ్యాసము చేయుకాలమున పేగులో నీటి తడిలేక పేగంతయు యెండుబారి ముడతలు పడి కృశించి యుండును. అట్టి సమయమున నీరుత్రాగిన యెడల యెండుబారి యుండు ప్రేగు మెత్తఁబడును. పేగును యిట్లు నీటితో మెత్తగా చేసికొని శ్వాసను బీల్చినయెడల ఆ శ్వాస మిక్కిలి సులభముగా పేగులో ప్రవేశించును. ఈ కారణము వల్లనే యోగులు నీరుగల కమండలము అనుదానిని తమచేత యెల్లప్పుడును నుంచుకొని తమకిష్టమైనచోట గూర్చుని నీరును త్రాగి యోగాభ్యాసము చేయుచుందురు. వారి చేతనుండునది కొబ్బరికాయ బుఱ్ఱగా నున్నను యోగాభ్యాసులు యోగము చేయుటకుగాను నీరు వుంచుకొని యుండుటవలన ఆ కొబ్బరికాయ బుఱ్ఱకు కమండలము అని గొప్పపేరు పెట్టియున్నారు.

సంధ్యావార్చునపుడు అరచేత జలమునెత్తి ఆచమనము చేసినవెనుక అనగా, ముమ్మారు త్రాగినవెనుక ముక్కుమీఁద వ్రేళ్ళనుంచి శ్వాసను బీల్చి మ్రింగవలయునని సంధ్యావార్చువానికి చూపించిన రహస్యార్థము పైఁజెప్పిన విషయమేను. అనగా, నీరుత్రాగి శ్వాసను బీల్చవలయునని భావము. ఇంతియెకాక, భోజనము చేయునపుడు, మొదట భుజించు **1**-టి, 2-డు, 3-డు, పిడచలయందును నెయ్యికలిపి భుజింపవలయునని పెద్దలు యేర్పఱచియున్నారు. ఇట్లు భుజించి నప్పుడు నేతిలో కలిపిన అన్నము పేగులో జారుచు ప్రవేశించునపుడు యెండు బారియున్న పేగంతయు మెత్తఁబడును. దానివెనుక భుజించునట్టి భోజనమంతయు మిక్కిలి ధారాళముగా పేగులో ప్రవేశించును. నెయ్యి లేక భోజనము చేసినయెడల యెక్కళ్ళు గలుగును. అప్పుడు వెంటనే నీరుత్రాగిన యెడల ఆ నీరు, అన్నమును ధారాళముగా పేగులోపలికి తీసికొనిపోవును. ఇట్లు నేతితో అన్నము కలిపి భుజించుటకు శక్తిలేనివారు, భోజనమునకుముందు నాలుగు గుటకల నీరుత్రాగి యెండుబారియున్న పేగు మెత్తఁబడిన వెనుక భోజనము చేయవలయును.

మరియు దొరలు, దొరసానులు, మనవలె నెయ్యిఅన్నముగాని, మరియే అన్నముగాని భుజించుటలేదు. వారలు మాంసము, రొట్టె మొదలగువాటిని

భుజించువారు. కనుక, వీరు ఆహారము భుజించక మునుపు క్రొవ్వుతోకాచిన 'సూప్' అను క్రొవ్వుయొక్క రసమును ముందుగా త్రాగుదురు. ఇది త్రాగినవెంటనే ప్రేగులో దిగును. ముందుజెప్పిన క్రొవ్వులో నెయ్యి యిమిడియున్నందున ఆ నెయ్యి పేగునంతయు మెత్తబడునట్లు చేసి సూప్ పేగులోపల జారుచుపోవును. అటు పిమ్మట వారి మాంసాహారములను, రొట్టెలను భుజింతురు. అప్పుడు వారి ఆహారము మిక్కిలి సులభముగా పేగులోపల ప్రవేశించును. కనుక, యోగాభ్యాసకులు నీరుత్రాగి శ్వాసను బీల్చుటకు గాను యిన్ని దృష్టాంతములు మీకు చెప్పవలసివచ్చెను.

యోగాభ్యాసకులు ఆహారమును తగ్గించుట

యోగాభ్యాసము చేయువారలకు శ్వాస యెప్పుడు పేగులో ప్రవేశించుచున్నదో అప్పుడు క్రమేణ అన్నమును తగ్గించుచువచ్చి కడపట అన్నమును వదలిపెట్టి దేనిని భుజించవలయునో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము. ఒక్కొక్కరును భోజనము చేయునది పదార్థములుగాక, అన్నము మాత్రము యిరువదియొక్క పిడికిళ్ళు, పిడికిలి అనగా, నోటికి పట్టునంతముద్ద. దీనిని క్రమేణ ఒక్కొక్క ముద్దగా తగ్గించుచువచ్చి కడపట పండ్రెండు ముద్దలకు వచ్చునపుడు అన్నమును నిలిపివేసి గోధుమతో చేసిన రొట్టె, పూరి, ఉప్పుపిండి, నెయ్యి, చక్కెర, పాలు, పండ్లు, బంగాళాబాత్తు అను యీ మొదలగువాటిలో తనకు కావలసిన దెద్దియో వాటిని భుజించుచు రావలయును. బంగాళాభాత్తు అనుదానిని చేయుపద్దతి క్రిందఁజెప్పు చున్నాము. అదే ప్రకారముగా బంగాళాభాత్తును చేసి తనకు కావలసినంత ప్రమాణము బుచ్చుకోవలయును. పైఁజెప్పిన రొట్టె, పూరి, ఉప్పుపిండి, నెయ్యి, పంచదార (చక్కెర) మొదలగువాటిని భుజించుటకన్నను క్రిందఁ జెప్పఁబోవు ప్రకారముగా బంగాళాభాత్తు అను దానినిఁ జేసి పుచ్చుకొన్నచో, విశేష రుచిగాను, ఇంపితముగాను యుండుటయే గాక యోగాభ్యాసకుల యొక్క ఉష్ణమును శాంతి చేసియుంచును. పగటిపూట యీ బంగాళా భాత్తును ఆహారముగా బుచ్చుకొని రాత్రులయందు అన్నములో పాలు, పంచదార (చక్కెర) చేర్చి భుజించవలయును. ఇట్లు భుజించినపుడు కూరకు బదులుగా అరటి పండును ఉపయోగపఱచు కొనవలయును. ఇఁక బంగాళాభాత్తు చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద జెప్పఁబోవుచున్నాము.

అయ్యా! తెల్లని గోధుమ నూకలలో అరపావు అనఁగా, చెన్నపురి కొలత శేరులో యెనిమిదింట ఒక భాగమును అరపావు అనిన్ని, గిద్దెయనిన్ని వాడుకగా చెప్పుదురు. కనుక, పైఁజెప్పిన గోధుమ నూకలలో గిద్దడు నూకలను ప్రత్యేకముగా కొలిచి తీసి వుంచకోవలయును. అటుపిమ్మట, ఈ నూకను పొంగబెట్టుటకు గాను యెంతనీరు కావలయునో అంతనీరును పొయ్యిమీదనుంచి ఆ నీరు కాగి

తెర్లునపుడు అనగా, సలసల కాగుచుండునపుడు పైఁజెప్పిన గిద్దడుకు కావలసినంత సైంధవలవణమును తెర్లుచుండెడి నీటిలో వేయవలయును గాని, సముద్రపు ఉప్పును ఉపయోగపఱచరాదు. అటుపిమ్మట, తెర్లుచుండెడి నీటిలో ముందు చెప్పిన గిద్దెడు (అరపావు) నూకలను ఒకే పర్యాయముగ పోయక సన్నసన్నగా విడుచుచు గరిటెతో కలియబెట్టుచుండవలయును. ఇట్లు చేయక ఒకే పర్యాయముగా వేసినచో గడ్డలుకట్టును. కనుక అట్లుచేయక పైఁజెప్పిన ప్రకారము చేయవలయును. ఇట్లుంచినవెనుక బూర్లెమూకుడు, దీనిని పెన్నమనియు, కడాయి అనియు కూడా చెప్పుదురు. ఈ పెన్నమును పొయ్యి మీఁదనుంచి దానిలో మరింత నెయ్యివేసి కాగిన వెనుక తఱిగిన అల్లంవేసి తరువాత కొంతసేపటికే ఉద్దిపప్పు అనగా, మినపప్పును అందులో కూడా జీలకఱ్ఱనువేసి మూఁడును యెఱ్ఱఁబడు సమయమున కరివేపాకును వేసి అంతయు పోపుచేసి కమ్మని వాసన వచ్చు సమయమున దీసి సబ్బునూక పొంగిలిలో వేసి కలియపెట్టవలయును, తరువాత, 15-తులాలు అనగా, పదునైదు రూపాయలయెత్తు వెన్నను పొంగిలిలోవేసి దానినికూడా కలియపెట్టవలయును. ఇట్లు కలియపెట్టినవెనుక అర్ధశేరు అనగా, రెండు గిద్దల గట్టి పెరుగును ఆ పొంగలిలో వేసి మరల బాగుగా ఆ పొంగలిని కలియబెట్టి పగలు రాత్రి రెండుపూటలయందును పుచ్చుకొనవలయును. ఈ బంగాలాభాత్తు రెండు రోజులున్నను చెడదు. ముందు చెప్పిన వాటిలో తనకు కావలసిన దెద్దియో దానిని మాత్రము పగటిపూట ముప్పాతిక కడుపును రాత్రిపూట అర్ధకడుపును భుజించి స్త్రీపథ్యముతో నుండి యోగాభ్యాసమును చేయుచుండ వలయును. ఈ విధముగా భుజించి యెవ్వరు యోగాభ్యాసమును చేయుచున్నారో అట్టివారికి యోగము సిద్ధియై మోక్షమును పొందుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 6, శ్లో-15 చెప్పుచున్నాము.

"యుఞ్జన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః
శాంతిం నిర్వాణ పరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి."

ఇదివరలో 10, 11, 12, 13, 14-శ్లోకములలోఁ జెప్పినరీతిగా, తన మనస్సును యోగాభ్యాసమువలన నిలుపుటకు శక్తుఁడయ్యేనేని అప్పుడు ఆ యోగము పండి చిత్తశాంతి కలుగును. ఎప్పుడు శాంతచిత్తుఁడగుచున్నాఁడో, అప్పుడు నన్ను పొందినవాఁడగుచున్నాఁడు. అనగా జననమరణాది సంసార రాహిత్యమైన నిర్వాణపదమును పొందుచున్నాఁడు. భ్రూమధ్య 1-2-3-4, సంఖ్యల నుంచ వలయునని ముందు చెప్పియున్నాముగదా? ఆ విషయమును గురించి యిఁక క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.



భ్రూమధ్య 1-2-3-4 సంఖ్యలనుంచి యెంచుటకు కారణము



ప్రాణాయామము చేయునపుడు శ్వాసను బీల్చి మ్రింగినవెనుక, 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10, యని యీ విధముగా లెక్కించుచుయెందుకు చేయరాదని కొందఱకు సందేహము కలుగవచ్చును. అందుకు కారణము చెప్పెదము వినుఁడు. ఇదివరలో తన యిష్టానుసారముగా ముక్కుద్వారములయందు ఆడుచుండిన శ్వాసనుబట్టి పీల్చి మ్రింగినవెనుక కొంతసేపటికే ఆ శ్వాసకు విశేష కోపముబుట్టి ముక్కుద్వారముల గుండ బుసకొట్టుచు వెలుపలకు రాను ప్రయత్నించును. అప్పుడు యోగియైన వాఁడు ఆ శ్వాస బయటవదలక కంఠమును మూసివేసి నందున అప్పుడు ఆ శ్వాస వానిని మిక్కిలి బాధపెట్టుచుండును. అట్టి సమయ మున హెచ్చుసంఖ్యలను లెక్కించుటకు అనగా, వెయ్యిన్ని తొమ్మన్నూట ఒకటి, వెయ్యిన్ని తమ్మన్నూటరెండు, వెయ్యిన్ని తొమ్మన్నూట మూడు, వెయ్యిన్ని తొమ్మ న్నూట నాలుగు యని యిట్లు లెక్కించుకొనిపోవుటకు అచ్చట అవకాశముండదు. కనుక, యెన్నికలను మిక్కిలి సులభముగా లెక్కించుటకుగాను, ముందు చెప్పి యున్నాముగదా! దాని విషయమును గురించి యిప్పుడు మరల చెప్పు చున్నాము. గమనించుఁడు. శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **1**- సంఖ్యనుంచి కుడిచేతి 5-వ్రేళ్ళను, వదలుచు యెడమ చేతి చిటికెనవ్రేలును మడతపెట్ట వలయుననియు, ఇట్లు యెడమచేతి 5-వ్రేళ్ళను మడతపెట్టినచో 5 × 5 = 25, ఐదైదులు యిరువదియైదు అగుచున్నదనియు మునుపు చెప్పియున్నాము. ఈ ప్రకారముగా యెడమచేతి 5- వ్రేళ్ళను 100 - పర్యాయములు మడతపెట్టినచో 2500 యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగుచున్నాఁడు. అటు పిమ్మట యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కున లోపల నిలిచియుండు శ్వాసయందుండి సుమారు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో వెలుపలకు వదలి, మరల ఓం-అను మంత్రముతో లోపలకు పీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **2**-సంఖ్యనుంచ వలయును. ఎందువలన రెండు సంఖ్య నుంచవలయుననగా **1**-టి, సంఖ్యలో 2500

ఎంచినాను, మరల రెండవపర్యాయము 2500 యెంచుచున్నానని తెలిసికొనుటకు గాను భ్రూమధ్య **2**-సంఖ్యనుంచి మరల యెడమచేతి 5-వ్రేళ్ళను 100 పర్యాయములు మడతపెట్టినచో మరియొక 2500 యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వాఁడగుచున్నాడు. అటుపిమ్మట మునుపటివలెనే కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో వెలుపలకు వదలి, మరల ఓం-అను మంత్రముతో లోపలకు బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **3**-సంఖ్య నుంచవలయును. ఎందువలన మూఁడు సంఖ్య నుంచవలయుననగా ముందుంచిన 2-వ, సంఖ్యలో 5000 వరకు యెంచినాను. మరల మూఁడవ పర్యాయము 2500-యెంచు చున్నానని తెలిసికొనుటకు గాను **3**- సంఖ్యనుంచి మరల యెడమచేతి 5 వ్రేళ్ళను 100 పర్యాయములు మడత పెట్టినచో మరియొక 2500 యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాడు. అటుపిమ్మట మునుపటివలెనే కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో వెలుపలకు వదలి, మరల ఓం-అను మంత్రముతో లోపలకు పీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **4**-సంఖ్య నుంచ వలయును. ఎందువలన నాలుగు సంఖ్యనుంచవలయుననగా, ముందుంచిన 3-వ సంఖ్యలో 7500-వరకు యెంచినాను. మరల నాలుగవ పర్యాయము 2500- యెంచు చున్నానని తెలిసికొనుటకుగాను 4-గు, సంఖ్యనుంచి మరల యెడమచేతి 5-వ్రేళ్ళను 100పర్యాయములు మడతపెట్టినచో మరియొక 2500-యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు. ఇవియన్నియు చేరి వెరశి మొత్తము కుడిముక్కున 10,000-పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు. శ్వాసను నిలిపి యింత పెద్ద మొత్తమును యెంచుటకు మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. కనుక, 2500-వందలకొక పర్యాయము శ్వాసను వదలి పీల్చి లెక్కించినచో అంత కష్టముండఁజాలదు. కనుక, రెండువేల ఐదువందల కొక పర్యాయము శ్వాసను వదలుమని చెప్పితిమి. ఈ విషయమును చక్కగాఁ దెలిసికొనుటకుగాను మరియొక పర్యాయము పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలువ క్రింద విశదముఁగాఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము. దానిని జదివి అంతయు గ్రహించుకొనుఁడు.

✤✤✤

ॐ

కుడిముక్కున పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట



మూఁడు గుటకల నీరుత్రాగి యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కున శ్వాస యంతయు వదలి మరల శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతోఁ బీల్చి మ్రింగి కండ్లను మూసి కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడచి, యెడమచేతి చిటికెనవ్రేలును మడతపెట్టవలయును. ఇట్లు యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్లను మడతపెట్టిన యెడల యిరువదియైదు యగుచున్నది. శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి యెడమచేతి ఐదువ్రేళ్ళను మడతపెట్టి ఒకటి యని మనస్సునఁ దలఁచుకొనవలయును. శ్వాసను బీల్చి భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానినే చూచుచు యెడమచేతి 1-టి, 2-డు, 3-డు, 4-గు, 5-దు, 6-రు, 7-డు, 8-ది, 9-ది, 10-ది యని యీ విధముగా నెలలక్రమేణ శ్వాసను నిలిపి హెచ్చించుకొని పోవుచు కడపట యెడమచేత 100-పాతికలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. అప్పుడు 100×25 = 2500 - రెండువేల ఐదువందల వరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁ డగుచున్నాఁడు. పైఁజెప్పిన రీతిగా ఒక శ్వాసలో యెడమచేత నూరు పాతికలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపిన వెంటనే, మరల యెడమముక్కునుమూసి, కుడిముక్కున లోపల నిలిపియుంచిన శ్వాసలో మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి, మరల ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా లోపలకు బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **2**-డు, సంఖ్య నుంచి దానిని మనో దృష్టిచేఁ జూచుచు, మరల యెడమచేత రెండువేల ఐదువందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాడగు చున్నాఁడు. ఇట్లు యెంచి ముగిసిన వెనుక మరియు, యెడమ ముక్కును మూసి కుడిముక్కున, లోపల నిలిపియుంచిన శ్వాసలో మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం-అను మంత్రముతో బయటకువదలి మరల ఓం-అను మంత్రముతో కొద్దికొద్దిగా లోపలకు పీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **3**-డు, సంఖ్యనుంచి దానిని మనోదృష్టిచే చూచుచు మరల యెడమచేత నూరుపాతికలు యెంచు వరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. అప్పుడు మరియొక రెండువేల ఐదువందల వరకు అనగా, యేడువేల ఐదువందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగు చున్నాఁడు.

ఇట్లు మూఁడు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి మరల పీల్చి, యెడమ చేత మూఁడు వందలు లెక్కించి ముగిసిన వెనుక, మరల యెడమ ముక్కునుమూసి కుడి ముక్కున, లోపల నిలిపియుంచిన శ్వాసలో మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఓం - అను మంత్రముతోఁ బయటవదలి మరల ఓం-అను మంత్రము తో కొద్దికొద్దిగా లోపలకు బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **4**-గు, సంఖ్య నుంచి దానిని మనో దృష్టిచే చూచుచు, మరల యెడమచేత నూరుపాతికెలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఈ విధముగ నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి, మరల బీల్చి మ్రింగి యెడమచేత నాలుగు వందల పర్యాయములు లెక్కించిన యెడల, పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు. ఇట్లే యెడమ ముక్కునను చేసి మరల కుడి యెడమ రెండు ముక్కులయందును చేయవలయును. ఇట్లు, నెలల క్రమేణ కొంత కొంతగా హెచ్చించుకొని పోవలయును.



కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపుట



అయ్యా! ఇప్పుడు చెప్పిన రీతిగా యెడమ ముక్కున చేయుటకు మీకు మిక్కిలి సులభముగా గోచరమై యుండచ్చును. కాని కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును చేయు పద్ధతిని దెలిసికొనుటకు కొంత కష్టముగా నుండును. రెండు ముక్కులయందును చేయు పద్ధతిని యిది వరలో ముందు చెప్పియున్నను, యిప్పుడు వేలకొలఁది లెక్కించవలసియున్నందున మరియొకమారు విశదముగాను, తేటగాను బోధపడునట్లు చెప్పఁబోవుచున్నాము. ఇదియే కడపట చెప్పఁబోవునది. కనుక, జాగ్రత్తగఁ దెలిసికొనుఁడు.

రెండు ముక్కులయందును శ్వాస పీల్చుటయు, మరల వదలుటయు అనేక పర్యాయములు మీకు బోధపడునట్లు చెప్పుటకు కారణమేమనగా, తాడేపల్లి గూడెములో నుండు ఒక శాస్త్రులవారికి ప్రాణాయామోపదేశము ఉపదేశించి యున్నాము. ఉపదేశించి 31-12-1926వ. తేదీ వరకు యెనిమిది నెలలాయెను. రెండు ముక్కులయందును శ్వాస పీల్చునపుడు యేయే ముక్కున పీల్చవలసిన దిన్నీ, యెనిమిది నెలలు అయినప్పటికిని వారు సరీగా దెలిసికొనందున, ఓహో! ఇది బ్రహ్మ విద్యయని ముందే చెప్పి యున్నాముగదా! రెండు ముక్కులయందును

చేయువా రెల్లరును యిదే ప్రకారము చేయఁబోదురేమో యని తలఁచి రెండు ముక్కులయందును చేయు పద్ధతిని నీ గ్రంథమున ననేక పర్యాయములు మిక్కిలి తేటగ బోధపడునట్లు యిందు చెప్పియున్నాము.

ఇంతియెగాక మరియు, "వీరు శ్వాసను బీల్చునపుడును, మరల వదలునపుడును మేడమీఁద నుండువారికిఁగూడ వినునట్లుగా గొప్ప శబ్దముతోఁ బీల్చుటయు, అట్లే మరల వదలుటయు కద్దు." అన్నన్నా! ఇట్లు బీల్చనురాదు, వదలనురాదు. శ్వాస పీల్చునపుడును, వదలునపుడును తన సమీపమున నుండు చీమకును వినఁబకుండ యుండునటుల పీల్చవలయును. మరల వదలునపుడు అట్లే వదలవలయునేగాని పైఁజెప్పిన వారివలె విశేష శబ్దముతోఁ బీల్చనురాదు, వదలనురాదు. వీరి విషయములను గురించి యిచ్చట చెప్పుటకు కారణమేమనగా, నీ గ్రంథమును చదివిన వారలలో నెవరైనను, ప్రాణాయామము (యోగాభ్యాసము) చేయఁదలఁచినయెడల, వీరి వలెనే బిగ్గరగా శ్వాసను బీల్చి అట్లే మరల వదలుదురేమో యని తలఁచి, వీరిని యిచ్చట దృష్టాంతముగా జూపవలసి వచ్చెను. కనుక, శ్వాసను బిగ్గరగ బీల్చను రాదు, వదలనురాదు. చీమకును వినఁబడకుండునటుల పీల్చవలయును. వదలునపుడును అట్లే వదలవలయును అనగా, యెంతమాత్ర స్వల్ప శబ్దమును లేక శ్వాసను తిన్నగా బీల్చవలయును. వదలునపుడును అట్లే వదలవలయును సుమా!

ఇఁక రెండు ముక్కులయందును శ్వాస పీల్చునది చెప్పఁబోవుచున్నాము. మూఁడు గుటకల నీరు త్రాగి కుడి యెడమ ముక్కులమీఁద, పెద్దవ్రేలు ఉంగరపు వ్రేలునుంచి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడి ముక్కున 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలి, కుడి ముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడి ముక్కును తెరిచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను వదలి యిట్లు రెండు ముక్కులయందును మార్చి మార్చి శ్వాసను వదలుచూ వచ్చి, కడపట కొంచెము శ్వాస మాత్రమే యున్నదని మీకు తోచినపుడు ఆ శ్వాసను కుడిముక్కులో వదలి, మరల దానివెంబడే 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను కుడిముక్కులోనే పీల్చి కుడి ముక్కును మూసి యెడమ ముక్కును తెఱచి, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను యెడమ ముక్కులోఁ బీల్చి యిట్లు రెండు ముక్కులయందును శ్వాసను మార్చి మార్చి పీల్చుచువచ్చి కడపట 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాస మాత్రమే యుండవచ్చునని మీకు తోచినప్పుడు, ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను కుడి ముక్కున బీల్చి మ్రింగి వేయవలయును. ఇట్లు మ్రింగిన వెనుక భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానిని

మనో దృష్టిచేఁ జూచుచు ముందు చెప్పిన రీతిగా, యెడమ చేత వంద పాతికెలు అనగా, వంద యిరువదియైదులు యెంచి ముగిసిన వెంటనే యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి కుడి ముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెరచి దానియందును మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి, మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందు శ్వాసను సమముగా ఓం-అను మంత్రముతో బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **2**-డు, సంఖ్యనుంచి మరల యెడమచేత వంద యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి యెడమముక్కును మూసి, కుడిముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెరచి, దానియందును మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయట వదలి మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందు శ్వాసను సమముగా ఓం-అను మంత్రముతోఁ బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **3**-డు, సంఖ్య నుంచి మరల యెడమచేత వంద యెంచు వరకు శ్వాసను నిలిపి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడి ముక్కున మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయట వదలి కుడిముక్కును మూసి, యెడమ ముక్కును తెరచి దాని యందును మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో బయటవదలి మరల కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందు శ్వాసను సమముగా ఓం-అను మంత్రముతోఁ బీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **4**-గు, సంఖ్యనుంచి మరల యెడమచేత వంద యెంచువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. ఈ విధముగా నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి, మరల పీల్చి మ్రింగి యెడమచేత నాలుగు వందల పర్యాయములు లెక్కించినచో, పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపినవాఁడగుచున్నాఁడు.

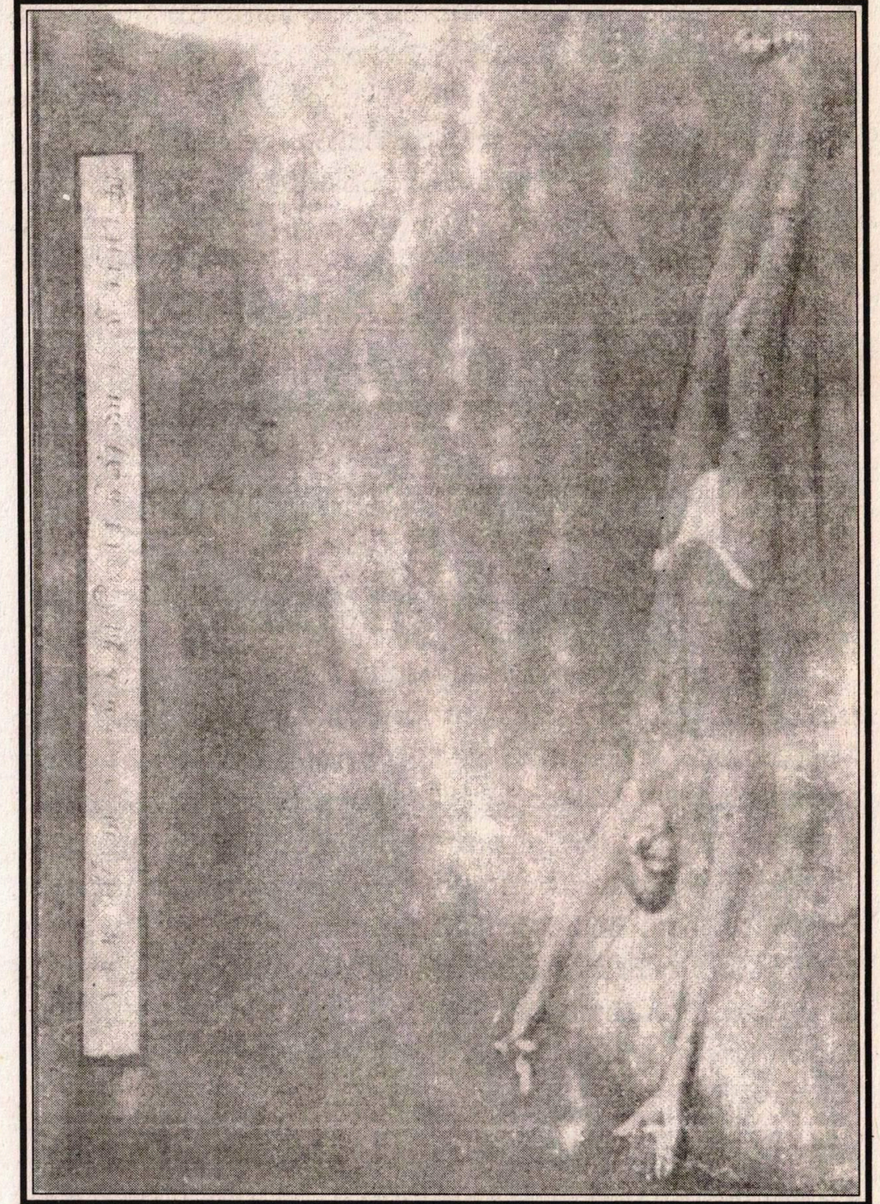
ఇట్లు సాయంత్రములయందు చేయునపుడు ముందు చెప్పినరీతిగా ముక్కులను మార్చి చేయవలయును. ఇట్లు చేయుచు వచ్చునపుడు శ్వాసను, శ్వాస సంచిలో నిలిపి, జలముపై బవ్వళించి చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి సమాధినిష్ఠ యందుండునది ☞ ఎదురుగా నుండు పటమునందు చూపఁబడి యున్నది. చూడుఁడు. గీత, అ-8, శ్లో-12-13.

"సర్వద్వారాణి సంయమ్య మనో హృది నిరుధ్యచ
మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణమాస్థితో యోగధారణామ్.
ఓమి త్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్మా మనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం స యాతి పరమాం గతిమ్."

హృదయ కమలమునందు అంతర్యామిగాను, సాక్షి స్వరూపముగాను,

జలముపై శయనించి యోగనిష్ఠ యందుండుట.

Yoganishta Lying flat on the surface of water.



నుండు నట్టి నన్ను యెవఁడు దెలిసికొనుటకుగాను, నవద్వారములను బంధించి ప్రాణవాయువును బ్రహ్మ కపాలమునకు ఓం-అనెడి యేకాక్షరముతోఁ గొనిపోయి వాని దృష్టిని నాయం దైక్యముచేసి, శరీరాభిమానము వదలిన యోగిగా నెవఁడగు చున్నాఁడో, అట్టివాఁడు అన్నిట్టికంటెను శ్రేష్ఠమైన పదవిని బొందుచున్నాఁడు. అనగా, శ్వాసను ఓం-అనెడి యేకాక్షరముతోఁ జేర్చి పీల్చి మ్రింగి ఆ శ్వాసను నవద్వారముల యందును పోనియ్యక బంధించి సాధనము చేయుచు వచ్చుటచే, అభ్యాసయోగ మనఁబడును. ఇట్టి అభ్యాస యోగమువలన మనస్సునకుఁగల ప్రపంచ వృత్తులం తయు నశించిపోవును. మరియు అధ్యాయము 6-శ్లో, 20-21, 22, 23- దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము.

యత్రో పరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా
యత్రచై వాత్మనాత్మానం పశ్య న్నాత్మని తుష్యతి.
సుఖ మాత్యన్తికం యత్త ద్బుద్ధిగ్రాహ్య మతీన్ద్రియమ్
వేత్తి యత్ర నచై వాయం స్థిత శ్చలతి తత్త్వతః.
యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే.
తం విద్యా ద్దుఃఖ సంయోగ వియోగం యోగ సంజ్ఞితమ్
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణ చేతసా.

కృష్ణుఁడు :- యోగాభ్యాసమును అభివృద్ధి చేయుచూ రానురాను కడపట, అతని మనస్సు యే స్థితికి వచ్చుననగా, గాలిలేనిచోట దీపము కదలక యెట్లు నిలచి యుండుచున్నదో అటువలెనే యోగసిద్ధి పొందినవాని మనస్సు నిశ్చలముగా కదలని దీపమువలె నిలిచి సమాధి నిష్ఠలోనే యుండును. ఆ సమాధి నిష్ఠయందు అంతఃకరణ శుద్ధియై పరంజ్యోతి స్వరూపమును బొంది ఆనందించుచుండును. ఈ పరంజ్యోతి స్వరూపము పంచేంద్రియముల వలన దెలిసికొనఁదగినది కాదు, దేహము వలన తాకి తెలిసికొనఁదగినదియు కాదు, ఇట్టిదట్టిదని నోట చెప్పుట కలవియగునది కాదు. నేత్రములతో చూడతగినది కాదు. ముక్కులతో వాసన చూచి యెఱుగ దగినదికాదు, చెవులతో వినఁదగినది కాదు. మరి యెట్టిదనగా బుద్ధిచే గ్రహింపఁ దగినదిగా నున్నది. బుద్ధిచే నెట్లు గ్రహింపవలయుననగా.

వ. "వినుము భగవంతుడైన హరి విరాడ్విగ్రహంబునందు భూత భవిష్యద్వర్త మానంబైన విశ్వంబు విలోక్యమానంబగు, ధరణీ సలిల తేజస్సమీరణ గగనాహం కార మహత్తత్త్వంబు లనెడి సప్తావరణంబులచేత నావృతంబగు మహాండకోశంబైన శరీరంబునందు ధారణాశ్రయుండైన వైరాజ పురుషుండు తేజరిల్లు. అమ్మహాత్ము నికిఁ బాదమూలంబు పాతాళంబు, పార్ష్ణి భాగపాదాగ్ర భాగంబులు రసాతలంబు,

గుల్ఫంబు మహాతలంబు, జంఘలు తలాతలంబు, జానుద్వయంబు సుతలంబు, ఊరువులు వితలంబు, జఘనం బతలంబు, నాభీ వివరంబు నభ స్థలంబు, వక్షంబు గ్రహతారకాముఖర జ్యోతిస్సమూహ సమేతంబగు నక్షత్రలోకంబు, గ్రీవంబు మహర్లోకంబు, ముఖంబు జనలోకంబు, లలాటంబు తపోలోకంబు, శీర్షంబు సత్య లోకంబు, బాహుదండంబు లింద్రాదులు. కర్ణంబులు దిశలు. శ్రవణేంద్రియంబు శబ్దంబు నాసాపుటంబు అశ్వనీ దేవతలు. ఘ్రాణేంద్రియంబు గంధంబు. వదనంబు వహ్ని, నేత్రంబు లంతరిక్షంబు. చక్షురింద్రియంబు సూర్యుఁడు, రేయింబగళ్ళు ఱెప్పలు, భ్రూయుగ్మ విజృంభదంబు బ్రహ్మపదంబు, ధాతువులు జలంబులు. జిహ్వేంద్రియంబు రసంబు. సంభాషణంబులు సకల వేదంబులు, దంష్ట్రలు దండ ధరుండు. దంతంబులు పుత్రాది స్నేహకళలు. నచవులు జనోన్మాదకరం బులైన మాయా విశేషంబులు. కటాక్షంబు లనంత స్వర్గంబులు. పెదవులు క్రీడాలోభంబులు, స్తనంబులు ధర్మమార్గంబు, వెన్ను ధర్మమార్గంబు, మేఢ్రంబు ప్రజాపతి, వృషణం బులు మిత్రావరుణులు, జఠంబులు సముద్రంబు, శల్య సంఘంబులు గిరులు, నాడీ నివహంబులు నదులు. తనూరుహంబులు తరువులు. విశ్వాసంబులు వాయు వులు, ప్రాయంబు నిరవధికంబైన కాలంబు, కర్మంబులు నానావిధ జంతు నివహ సంభవ సంచరణం బులు శిరోజంబులు మేఘంబులు, కట్టుపుట్టంబులు సంధ్యలు, హృదయంబు ప్రధానంబు, సర్వ వికారంబులకు నాశ్రయంబైన మనంబు చంద్రుఁడు. చిత్తంబు మహత్తత్త్వంబు. అహంకారంబు రుద్రుండు. కడపులు చతుర్యుగాదులు. అశ్వాశ్వతర్యుష్ట్ర గజంబులు. నఖంబులు, కటిప్రదేశంబులు పశుమృగాదులు. విచిత్రంబులైన శిల్ప నైపుణ్యంబులు పక్షులు. బుద్ధి మనువులు. విలాసంబు పురుషుండు. షడ్జాదులైన స్వర విశేషంబులు గంధర్వ విద్యాధర సిద్ధ చారణాప్సర స్సమూహంబులు, స్మృతి ప్రహ్లాద ప్రముఖులు. వేద్యంబు దైత్యదానవా నీకంబై యుండు."

(భాగ 2, స్కం.)

కాన విరాట్స్వరూప మిట్లుండునని బుద్ధిచే నూహించి తెలిసికొనదగినదిగా నుండుచున్నది. అట్టి విరాట్స్వరూపమును దెలిసికొనుట వలన మనస్సున కొక గొప్ప ఆనందము కలుగును. ఆ యానందము అంత్యము లేనిదిగా నుండును. కాన, అట్టి ఆనందము వాని మనస్సున యెప్పుడైతే కలుగుచున్నదో అప్పుడు వాని మనస్సు దానియందే లగ్నమై చలింపక నిలిచి యుండును. అనఁగా, వాని మనస్సు మరియొక విషయమునందు మరల పోఁజాలదు. ఏలయనగా, ఆ యానందమును పొందిన పిమ్మట నంతకంటెను నెక్కుఁడగు ఆనందము కలుగ జేయఁదగిన విషయము మఱియొకటి లేదు యని తెలిసికొన్నవాఁ డగుచున్నాఁడు. గనుక, తదితరములగు యే విషయముల యందును మరల వాని మనస్సు

పోజాలదు కాన, అట్టి ఆనందమున దేలుచుండు వాని మనస్సును, ఆధ్యాత్మికాధి దైవికాధి భౌతిక తాపత్రకములలో నేదియైననుసరే లేక యెంత గొప్ప దుఃఖకరమైనది యైనను సరే యవి యన్నియు వానిని చలింపఁజేయఁజాలవు. అనగా అట్టి దుఃఖము లేవి సంభవించినను, వాటిని లక్ష్యము చేయకుండును. కాన, నట్టి నిత్యానంద జనకమైనట్టిదియు, దుఃఖరాహిత్య మైనట్టిదియు నగు స్థితికి వానిమనస్సు యెప్పుడు వచ్చుచున్నదో, అప్పుడు వాఁడు యోగసిద్ధిని బొందిన వాఁడని తెలిసికొనుఁడు. అయితే ఓయి యర్జునా! అట్టి యోగసిద్ధిని బొందుట సులభ సాధ్యము కాదు సుమా! మఱి యెట్లనగా,

క. "రసకర్మజ్ఞుఁడు దారము
పసిండిసేఁతకుఁ బ్రయత్న - పరుఁడై శుద్ధ
త్వసమగ్రము సేయుక్రియ
న్విసువక పరిశుద్ధి జీవు-నికిఁ జేయు టురున్." *(భార-శాంతి-5. అ)*

అనునట్లు, రసవాదము చేయువాఁడు బంగారు చేయుటకుగాను యెంత పాటు పడినను అది సిద్ధికానిచో దానికిఁగాను వ్యసనపడక మరల యెన్ని పర్యాయము లైనను దానిని విడువకయే అదేపనిగా యెల్లప్పుడును చేయు చుండునో, అట్లే యోగియు, యోగాభ్యాసము చేయునపుడు దానివలన దేహమునకుగాని లేక మరి యే విషయములయందుగాని తనకు ఎట్టి కష్టములు సంభవించినను సరే లేక యింతకాలము వరకు యోగాభ్యాసము చేసితి నింకను సిద్ధికాలేదేయని తలంపు పుట్టినను సరే, ఇట్టి మనోవ్యాకులములనెల్ల వదలి యోగాభ్యాసమును సాధింప వలయుననెడి వైరాగ్యముతో నుండి చేయుచువచ్చిన యెడల యోగము సిద్ధించును. మరియు, అధ్యాయము 6, శ్లో 24, 25.

శ్లో॥ సంకల్ప ప్రభవాన్ కామాం స్త్యక్త్వా సర్వా నశేషతః
మనసై వేంద్రియ గ్రామం వినియమ్య సమన్తతః
శనైశ్శనై రుపర మే ద్బుద్ధ్యా ధృతి గృహీతయా
ఆత్మ సంస్థం మనఃకృత్వా న కించిదపి చింతయేత్.

కాననోయి యర్జునా!యోగాభ్యాసము చేయువాఁడు మొట్టమొదట చేయ వలసిన పని యేమనగా, తన యింద్రియములను నియమించుకొనవలసి యుండు చున్నది. ఆ నియమించుట యన్ననో కన్నులు మూసికొనుట, చెవులు మూసి కొనుట, ముక్కు మూసికొనుట, నోరు మూసికొనుట, దేనిని స్పృశించ కుండుట, మొదలగు పనులచేఁ జేయదగినది కాదు. ఏలయనగా ఒక వస్తువును నేత్రములతో చూచి, దానియందు కోరిక పుట్టునపుడు నేత్రములను మూసికొనిన యెడల నా వస్తువునందుఁ గలిగిన యభిలాష అంతమాత్రముచేత విడిచిపోనేరదు. ఇట్లే తక్కిన

యింద్రియములకును గోచరించిన విషయములయందుఁ బొడమిన వాంఛ, లా యింద్రియములను మూసికొనినంత మాత్రముననే నివర్తింపనేరవు. మరి యవి, ఎట్లు నివర్తింపఁ దగియుండుచున్నవనిన, మనస్సుచేత మాత్రమే నివర్తింపఁదగియున్నవి. ఏలయనగా, యింద్రియములు యే విషయములయందుఁ బ్రవర్తించుచున్నవో యా విషయములయందుఁ దగిలెడు వాంఛలు, సంకల్పములు (తలంపుల) వలనఁ బుట్టు చున్నవి అట్టి సంకల్పములకు (తలంపులకు) ఉత్పత్తి స్థానము మనస్సేయై యుండుచున్నది. కాన, అట్టి సంకల్పమునకు మనస్సు చోటియ్యకుండిన యెడల,

క. ఓలిని సంకల్పంబులు
సాలించినఁ దమ మడంగి - సంసార మహా
జాలము సెడునంత శర
త్కాలవియద్భాతిఁ బరమ-తత్త్వము వెలుఁగున్. *(వాసి-రా-2 అ.)*

అనునట్లు, యే విషయములయందును కోరికలు పుట్టనే పుట్టవు. కాన యోగాభ్యాసి యగువాఁడు తన మనస్సున నేలాటి సంకల్పములు తలంచుటకు చోటియ్యక యుండవలయును. అట్లు చేయుట వలన వాని మనస్సున నే కోరికలును పుట్టనేరవు. అట్లు, ఎప్పుడు కోరికలు లేనివాఁడగుచున్నాఁడో అప్పుడు వాని యింద్రియములు ఎట్టి విషయములయందు ప్రవర్తించినను, ఆ విషయముల యందు వానికి వాంఛ (ఇచ్ఛ) కలుగనేరదు. ఎప్పుడైతే వాంఛ కలుగకపోవుచున్నదో అప్పుడు తన యింద్రియములను మనస్సుచేత జయించినవాఁ డగుచున్నాఁడు. ఇట్టి మనస్సును గురించి శ్లోకము చెప్పుచున్నది.

నయాహి చేత స్త్వమిత స్తతోపి దేహేంద్రియాద్యయైర్న కురుష్వ కర్మ
త్వం యత్రకుత్రా ప్యుపవిశ్య నిత్యం విచారయస్వ స్వనిదానమంతః

ఓ చంచలముగల మనసా! నీ యిష్టానుసారముగా నీవు తలంచు చోటుల కంతయుఁ బరువిడకుముసుమా! మోక్షమునకు కావలసినంత విషయములకు గాను ప్రయత్నపడుము. మోక్షమునకు విరోధమైన కార్యముల నెప్పుడును చేయకుము. అనగా, సమస్త ప్రపంచములకును అధిష్ఠానముగానుండు ఆత్మను గురించి విచారణ చేయుము. దానివలన, అవిద్య (అజ్ఞానము) నశించి నీ నిజస్వరూప మును దెలిసికొనఁగలవు. అట్లు దెలిసికొన్న వెనుక మిధ్య (మాయ) యనెడి జగత్తు గలదను భ్రమ కలుగనేరదు. కనుక, నిట్టి మనస్సును నిలుపుటకు, యోగాభ్యా సము చేసి నిలుప వలయుననెడి పట్టుదల యున్నచో, యోగాభ్యాస కాలములో తన దేహమునకు యెంత కష్టముగా నున్నను దానికంతయు ఓర్చుకొని యోగాభ్యా సము చేసినయెడల నట్టివాఁడు ధ్యానయోగస్థితిని అనగా మనస్సును నిలుపుసిద్ధిని పొందఁగలఁడు. ఈ యోగము యమ, నియ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి, యని యెనిమిది అంతస్తులుగా నున్నవి. అందు.

యమము

"అహింసా పరమోధర్మః" అని, వ్యాససూత్రమునందు చెప్పఁబడి యున్నది. అనగా, ధర్మములో మొదటి ధర్మము అహింస, కనుక, యెట్టి జీవ జంతువులను చంపరాదు. ఇంతియెగాక, తనకంటెను తక్కువవారలుగానున్నను వారి మనస్సు నొచ్చునట్లు దూషింపరాదు. వారి మనస్సు నొచ్చినయెడల ఆ దోషము దూషించిన వానికి తగులును. ఎట్టి కొద్దివారినికూడా దూషింపరాదు. అహింస కంటెను వేరు ధర్మము మరియెద్దియు లేదు. కనుక, ధర్మములలో, అహింసయే మొదటి ధర్మమని పెద్దలు యేర్పఱచియున్నారు. రెండవ ధర్మమేమనగా, సత్యము తప్పకుండుట. ఇందువలన హరిశ్చంద్రుఁడు గొప్పపదవిని పొందెను. మూఁడవ ధర్మమేమనగా, తనకు ప్రాణహాని కలిగినను అబద్ధమును చెప్పకుండుట. ఇట్లుండిన యెడల, మరుజన్మమున గొప్ప పదవికి మార్గము యేర్పడును. నాలుగవ ధర్మ మేమనగా, తాను యెంతటి నిరుపేదగానున్నను పరుల సొత్తును దొంగిలించకుండుట. ఐదవ ధర్మ మేమనగా, ఇతరుల సొత్తును తన సొత్తువంటిదే యని భావించవలయును గాని వారి సొత్తులను కలలోనైనను మోసముచేయ దలచుకుండుట. ఆరవ ధర్మ మేమనగా, యెట్టి మంచి వస్తువులుగా నున్నను దానియందు యెంత మాత్రమును ప్రీతి లేకయుండుట, ఏడవ ధర్మమేమనగా, తాను చేయు దాన ధర్మముల వలన ప్రతిప్రయోజనము కోరకయుండుట. ఎనిమిదవధర్మ మేమనగా పరస్త్రీలను మోహించకుండుట, తొమ్మిదవధర్మ మేమనగా సకల భూతములను తనవలెఁ దలఁచి అన్ని జీవరాసులయందును మిక్కిలి దయగలిగియుండుట. పదియవ ధర్మమేమనగా, స్వల్ప ఆహార, స్వల్ప నిద్రతోనుండి యోగాభ్యాసము చేయుచు తన పంచేంద్రియములను వశపఱచుకొనుట. ఇట్టి పది గుణములు గలవారి మనస్సు మిక్కిలి నిర్మలము గాను, పరిశుద్ధముగాను నుండును. యమము ముగించిన వారు కర్మకాండరీతిగా దేవలోక పదవిని పొందుటకు అర్హులై యుందురు. ఇవి యన్నియు యమ మనఁబడును. ఇట్టి పదిగుణములును గృహస్థునియొద్దనున్నచో, వాఁడే మనస్సన్యసించిన మహానుభావుండని తెలిసికొనుఁడు.

నియమము

దేహమును పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట. మిక్కిలి ఆచారముతో నిండి యుండుట ఇవి యన్నియు కర్మకాండ పద్ధతులు. జ్ఞానకాండమునకు యివి యన్నియు లేవు. మరియు, తనకు కీడు చేసినవారికి మరల కీడుచేయక మేలుచేయుచుండుట. తన దేహముపై నున్న అభిమానమును వదలిపెట్టుట. ఇతరుల వస్తువులను అక్రమముగా నపహరించకుండుట. కోపములేక

యెల్లప్పుడును సంతోషముగా నుండుట. తనకు కలిగినంతవరకు తృప్తిపొంది యుండుట. సృష్టికర్తయగు ఏక పరబ్రహ్మమునే విగ్రహరూపముగాఁజేసి దానిని నలంకరించి యెల్లప్పుడును దానినే దర్శించి ఆ రూపమును, కండ్లనుమూసి భ్రూమధ్యనుంచి తదేకధ్యానపరుఁడై యుండుట. ఇట్టి ధ్యానములో లేకయుండు నపుడు, వేదాంత విచారణ చేయుచుండుట, సత్పురుషుల యొక్క సాంగత్యము. ఇవియన్నియు ముగించినవారు పరలోకప్రాప్తినిపొందుటకు అర్హులైయుందురు.

ఆసనములు

పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, వీరాసనము, స్వస్తికాసనము, మయూరాసనము, గోముఖాసనము, కుక్కుటాసనము, సింహాసనము, సుఖాసనము అని తొమ్మిది ఆసనములు గలవు. ఈ ఆసనములు సాధనచేయుచు వచ్చినయెడల శరీరము నకు వ్యాధి రాకయుండును. మరియు, పూజలు జప తపములు చేయువారు పైఁజెప్పిన ఆసనములలో యే ఆసనమునందైనను గూర్చుని చేయవచ్చును. ఇఁక ప్రాణాయామమును గురించి చెప్పఁబోవుచున్నాము.

ప్రాణాయామమునకు నిలుప వలసిన శ్వాస

ప్రాణాయామము :- పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి, ముక్కు ద్వారముల యంది ఇదివరలో చెప్పి యుండురీతిని ఓం-అనెడి ప్రణవమంత్రమును, శ్వాసతోఁ జేర్చి హృదయములో నుండు గాలిసంచి నిండునంతవరకును కొద్దికొద్దిగా ఆ శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి, నాలుగు పర్యాయములు ఆ శ్వాసను వదలి మరల, నాలుగు పర్యాయములు పీల్చి అయిదువేలు యెంచువరకు నిలిపి, అటుపిమ్మట ముందు చెప్పినరీతిగానే, శ్వాసను వదలి, చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి నిష్ఠయం దుండవలయును. ఇట్లుండు సమయమున, హృదయములో నిలిపియుంచిన శ్వాస, బయట పరిపరి విధములఁ బరువిడుచుండెడి మనస్సు అనెడి వాయువును, వెలుపలకుఁ బరువిడ కుండునటుల చేసి, నిలిపివేయుము.

ఇట్టి యోగాబ్యాసమునందున్నవారు కుంట, కోనేరు చెరువు, లేక బావివద్దకు జని, బొడ్డువరకును నీటిలో వెళ్ళి నిలిచి ముక్కులమీఁద వ్రేళ్ళ నుంచి శ్వాససంచి పూర్తిగా నిండునంతవరకు శ్వాసనుబీల్చి మ్రింగి, మరల ఆ శ్వాసనుబయట వదలక నిలిపి రెండుచేతులను శిరస్సుకు పైగా లేవనెత్తి కాళ్ళను చాపి, నీటిలో బోరగిలం బరుండునటుల యెగిరి దుముకవలయును. అట్లు యెగిరి దుమికిన వెంటనే ఆ నీరు శరీరమును నీటిలోపలకు గొనిపోక బెండువలె తేటునట్లు నీటిపై తేల్చివేయును. అప్పుడు, యెగిరిదుమికిన వేగముచే శరీరము పడవవలె నీటిలో

తేలుచు తనకుతానే పోవుచుండును. ఆ సమయమున ముఖము, రొమ్ము, మోకాళ్ళు, పాదముల వ్రేళ్ళు మొదలగునవియు నీటిమీఁద బరుండియే యెగిరి దుమికిన వేగమువలన, శరీరము తనకుతానుగానే వెళ్ళుచుండునపుడు, చేతులు, కాళ్ళు చాపినట్లే యుండి వెల్లకిల తిరుగవలయును. అంతవరకు శ్వాసను విడువరాదు. అటుపిమ్మట కూడా శ్వాసను విడువరాదుసుమా! ఎప్పుడు యెంత శ్వాస విడువవలయునో దానిని నిఁక చెప్పఁబోవుచున్నాము.

ముందు చెప్పినరీతిగా, వెల్లకిల తిరిగినవెనుక మరికొంత శ్వాసను బాగుగా లోపలకు యెక్కించి మ్రింగి, ఊపిరిని బిగఁబట్టవలయును. ఇట్లు ఊపిరిని బిగఁబట్టిన వెనుక నీటిమీఁదనే పద్మాసనము వేసికొని, శిరస్సు పైగా చాపియుంచిన రెండుచేతులను ఒకదాని నొకటి పట్టుకొనవలయును. అట్లు నీటిపై పరుండి పద్మాసనము వేసి రెండు చేతులను ఒకదాని నొకటి పట్టుకొని యుండుట ☞ యెదురుగానుండు పటమునందు చూపఁబడి యున్నది చూడుఁడు. మరియు ఆ పటమునందు, కడుపునిండ ఊపిరి నిండియుండునదిగూడ చూడుఁడు. ఈ యాసనముతో నీటిపైఁ బరుండిన వెనుక లోపల పీల్చి నిలిపియుంచిన శ్వాసలో జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటవదలి, మరల ఆ జేనెడుపొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపల పీల్చి దానినే ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్శ్వాసలుగా వదలుచుండ వలయును. అనగా, జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే, బయట వదలి ఆ జేనెడు పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే మరల లోపల పీల్చుచు, వదలుచుండ వలయును. తక్కిన శ్వాసనంతయు హృదయములోనుండు శ్వాస సంచియందే నిలిపియుంచవలయును. అట్లు జలముపైఁ బరుండినవెనుక, బయట వదలుచు పీల్చుచున్న జేనెడు పొడుగంత శ్వాసలోనే అరగంట, ఒకగంట, ఒకటిన్నరగంట, లేక రెండు గంటలవరకును, గట్టిగ అరచి అనేకులు వినునట్లు గొప్ప ఉపన్యాసము చేయవచ్చును సుమా! ఇఁక ప్రత్యాహారమును చెప్పఁబోవుచున్నాము.

ప్రత్యాహారమునకు నిలుపవలసిన శ్వాస

ప్రత్యాహారము:- మునుపు చెప్పినరీతిగా నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి, మరల నాలుగు పర్యాయములు పీల్చి ఏడున్నరవేలు అనగా, ఏడువేల అయిదు వందలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి అటుపిమ్మట, 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటవదలి, మరల వదలినంత ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలుగా అనగా వదలుచు, మరల పీల్చుచుండి నిష్ఠయం దుండవలయును. ఇట్లుండు సమయమున మొట్టమొదట 'ఓం' అను శబ్దము కుడిచెవున పుట్టును. అప్పుడు

శ్వాసను బంధించి జలముపై పద్మాసనములో పరుండి యోగనిష్ఠయం దుండుట



Floating on water in Yoga practice with Padmasana Posture

ఆ 'ఓమ్' కారమునందే మనస్సును నాటి మిక్కిలి జాగ్రత్తగా వినుచుండ వలయును. ఈ శబ్దము కంటితో చూచునది కాదు. చెవితో విని మనస్సువలనఁ దెలిసికొనవలసినదేను. కనుక, చెవులలో పుట్టిన శబ్దమును మనస్సు విని తెలిసికొనిన వెనుక, ఆ శబ్దములను ఒక్కొక్కటిగా విడదీసి వినినయెడల నచట, దశవిధ నాదములును వినవచ్చును. ఈ దశవిధ నాదములయందును, రాత్రి పండ్రెండు గంటలకు నిష్ఠయందుండునపుడు మాత్రమే ఘంటానాదము వినుచుండును. దశవిధ నాదములయందును, పైఁజెప్పిన ఘంటానాదమే వినునువినను, మిక్కిలి ఆనందముగా నుండును. అయితే యీ దశవిధ నాదములలోను యేది మిక్కిలి బాగుగ నున్నదని దీర్ఘాలోచన చేసి చూడగా, అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠముగా నుండునది ఘంటానాదమే యని యీ గ్రంథకర్తగారు కనిపెట్టి, వారి స్వానుభవమును మీకు నీ గ్రంథమున నిచ్చట తెలిపియున్నారు.

వీటినన్నిఁటిని పెద్దలు వెలువరచక రహస్యముగాఁ దెలిసికొని తమవరకే తామనుభవించి వారి యనుభవమును చెప్పక ద్రవిడ భాషలో పద్యగద్యముగాఁ జెప్పి వెళ్ళిపోయిరి. ఈ గ్రంథమున అట్లు రహస్యముగా నుంచక యెట్లు యోగాభ్యాసము చేయవలసినదియు, దానివలన యేయే ఫలములు సిద్ధించుచున్న వియు, నీ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవముల నెల్లను మీకు నీ గ్రంథ మూలముగా వెల్లడిచేసియున్నారు. అయితే యీ నాదమే శ్రేష్ఠమైనదని తలఁచి దానినే వినుచుండ రాదు. ఈనాద (శబ్ద)ములనుదాటి అంతకుపైగా వెళ్ళి శుద్ధ శూన్యముగానుండు ఆకాశమునందు గలసి బ్రహ్మానంద సుఖములో మునిగియుండవలయును. ఇట్లుండుటయే శ్రేష్ఠమైన పదవి. ఇఁక ధారణ విషయమును గురించి చెప్పఁబోవు చున్నాము. "కర్ణములో పుట్టు ఓమ్ కారమున నాద (శబ్ద)ములను వినుట" అను శీర్షికయందు విశేషముగా చెప్పఁబడును.

✤ ✤ ✤

ధారణకు నిలుపవలసిన శ్వాస

మునుపు చెప్పినరీతిగా నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి మరల నాలుగు పర్యాయములు పీల్చి పదివేలు యెంచువరకు శ్వాసను నిలిపి అటు పిమ్మట 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటవదలి, మరల వదలినంత ఆ 4-అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే లోపలకు పీల్చి, ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే బయటకు వదలుచు మరల లోపల పీల్చుచు నిష్ఠయందుండవలయును. ఇట్లుండు సమయమున గాలిలేని స్థలముననుంచిన దీపము యెట్లు కదలక నిలిచియుండునో అటువలెనే యతని

మనస్సు నిలిచియుండును. ఇట్టి యోగికి మయబాధనివారణయై యెచ్చటనున్నను ముక్కుఁడే యగుచున్నాడు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం - 6, శ్లో - 19, చెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ యథా దీపో నివాతస్థో నేఙ్గతే సోపమాస్మృతా
యోగినోయతచిత్తస్య యుఞ్జతో యోగమాత్మనః.

కృష్ణుఁడు :- ఓయి యర్జునా! అట్టివాని మనస్సు యెట్లుండునో దానిని చెప్పుచున్నాము వినుము.

క. **అది గుదిసిన విజ్ఞానము**
గదలక నిర్వాతదీప - కాంతియుఁబోలెం
బొదలును జిత్తంబును నుప
లదశా సంప్రాప్తి నిశ్చ-లం బగుదానిన్ *(భార-అను శా-4, ఆ)*

అనునట్లు, యోగాభ్యాసము చేయుచు రాగారాగా కొంతకాలమునకు వానికి నిశ్చల జ్ఞానము కలుగును. అనగా, వాని జ్ఞానము గాలిలేనిచోట నుండెడి దీపము వలె చలింపక యుండును. అట్టి జ్ఞానోత్పత్తి యెప్పుడు కలుగుచున్నదో అప్పుడు వానికి, ఖిషయములయందుండు యిచ్చలు ఉడుగుచున్నవి. ఇచ్చలు ఉడిగినవెంటనే వాని మనస్సు కూడా బండబాఱి అనగా, ఱాయి యే ప్రకారమైతే వర్షాతపాదులచే చలింపకుండునో అటువలెనే వాని యింద్రియములును, మనస్సును విషయాదుల యందును చలింపనిదై కదలకయుండు దీపమువలె నిలిచి యుండును. అదెట్లనగా, దీపమును చలింపచేయునది అనగా, కదలునట్లు చేయునది వాయువు కాదా! అట్టి వాయువు లేనిచో మండెడు దీపము చలింప వలసిన కారణములేదు. కనుక, అట్లే మనస్సును చలింపఁచేయునది యింద్రియ ములు. అట్టి యింద్రియములు చలింపక యెప్పుడైతే నిలిచిపోవుచున్నవో అప్పుడు వాని మనసు పై జెప్పిన దీపము వలె చలింపకుండును. ఇఁక ధ్యానమును గురించి చెప్పఁబోవుచున్నాము.

✤ ✤ ✤



ధ్యానమునకు శ్వాస నిలుపనక్కరలేదు దీనిని గ్రహించుఁడు.



యోగాభ్యాసి, ముందు ధారణలో చెప్పినరీతిగా శ్వాసను నిలిపిన వెనుక, తాను ఆనందజ్యోతి మయమగుచున్నాఁడు. అనగా, యోగి నిర్వికల్ప సమాధి యందు నిలిచి తన తనువును తాను మఱచి బ్రహ్మానందమున, తేనెను త్రాగిన భ్రమరమువలెఁ జొక్కి యుండును. తేనెను, భ్రమరమును నిచ్చట చెప్పుటకు కారణమేమనగా, తేనెలో మత్తు (కైపు) కలదు. ఆ తేనెను భ్రమరములు త్రాగిన వెనుక మత్తెక్కి, తనకు తెలియక తన తనువును తాను మరచియుండును. అటువలెనే యోగియు, వాయువును విశేషముగా భక్షణచేసి అందుండి నాలుగంగుళముల పొడుగంత వాయువును మాత్రమే ఊపిరిగా బయట వదలి, మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత మాత్రపు ఊపిరినే లోపలఁబీల్చి, దానిని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుగా వదలుచు పీల్చుచు తక్కిన ఊపిరినంతయు హృదయములో నందుండు గాలిసంచిలోనే నిలిపి సమాధి నిష్ఠలో గూర్చుండును. మనస్సుయొక్క స్వరూపము వాయువు యొక్క స్వరూపమే గాని మరివేరుకాదు. మనము, బయట వదలుచు మరల లోపలకు పీల్చుచున్న శ్వాస కూడా వాయువుయొక్క స్వరూపమే గాని మరి వేరుకాదు. కనుక, బొడ్డులోపల నుండి బయలుదేరి వెలుపలకు అతిత్వరగా వచ్చుచుండెడి శ్వాసలో, తలంపులనెడి మనస్సు శీఘ్ర శీఘ్రముగా ఒకదాని వెంబడి ఒకటి వెంట వెంటనే ఆ శ్వాసయనెడి ఊపిరియందుండి పుట్టి, అప్పుడే ఆ క్షణమే వెంటనే మరుగైపోయి, మరల వేరు వేరు తలంపులను లెక్కలేనివి ఆ శ్వాసలోనే పుట్టుచు, మరల ఆ క్షణమే మరుగై పోవుచుండును. కనుక, ఇట్టి శ్వాసయొక్క వేగమును అణచి దాని పొగరును యోగియైనవాఁడు చంపి, ఆ శ్వాసను నాలుగంగుళముల పొడుగంత మాత్రమే ఊపిరిగా బయట వదలుచు, మరల వదలినంత ఊపిరినే లోపలకు పీల్చుచు ధ్యానము నందుండుట వలన నాతనికి మనోవేగము నిలిచిపోవును. ఇందుకు దృష్టాంతము గురుగీతా సారము చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ఉ. మారుత మానసంబులు క్రమంబునఁ బట్టుగ నిల్పఁ బూనినన్
సారసనేత్ర మారుత మసాధ్యమటంచును బల్కుచుందురే
ధీరులు దాని నిల్పఁగను దిన్నఁగఁ జిత్తము పాదుకొల్పి సం
చారము సేయు వాయువును జక్కఁగ నిల్పఁగవచ్చు శైలజా!

ఓ పార్వతీ! చెప్పుచున్నాను, వినుము, మనస్సును, వాయువును ఏకముగాఁ జేసి అటునిటు చలింపక చేయవలయుననినచో అసాధ్యమని చెప్పుదురు. అయినను ధీరులైనవారు, మొదట చిత్తమును స్థిరముచేసి, పిదప సంచరించు వాయువును నిలుపవచ్చునని యెఱుంగుము. అనగా, మనస్సు నిలిచిన యెడల శ్వాస కూడా నిలిచిపోవునని భావము.

మ. అవలన్ గొందరు యోగివర్యులు సదా యభ్యాసులై వాయువున్
వివరం బొప్పఁగ నిల్పినార మనుచు న్విద్యల్ పచారించుటల్
అవివేకత్వమే కాని యా యనిలము న్నభ్యాసమై నిల్చునా
యవలీలన్ విహరించు మారుతము శక్యం బేరికి న్నిల్పఁగాన్

ఓ పార్వతీ! మరియు చెప్పుచున్నాను వినుము. యోగులలో కొందరు ఖేచరీ ముద్రను అభ్యసించుచు వాయువును నిలిపితిమని చెప్పుదురు. ఇది అవివేకము గాని వేరుకాదు. అవలీలగా సంచరించునట్టి వాయువును నిలుపుటకు ఎవ్వరికి సాధ్యము కాదని తెలిసికొనుము.

క. ఆ మారుతమున మనసును
తామరయఁగ నిల్ప పట్టఁ దలఁచుట యెల్లన్
సామజమును బిసతంతునఁ
బ్రేమను గట్టంగఁజూచు ప్రీతియుగాదే

ఓ పార్వతీ! వాయువును అనగా శ్వాసను, మనస్సును చలనములేక (కదలక) అణఁచిపట్టుటకు ప్రయత్నించునది ఎట్లున్నదనగా, ఏనుగును తామరకాడ నూలితోఁ గట్టుటకుఁ బ్రయత్నించునటుల నున్నది.

ఆ. మనసు నెచ్చట నిల్చు మారుతం బచటుండుఁ
బవనమునను మనసు పట్టరాదు
ఓడ గాలిచేత నొగిఁ జనునా నావ
నిలువ వాయువచట నిలుచుభంగి.

పార్వతీ! యెచ్చట మనస్సు నిలుచునో అచ్చట వాయువును నిలుచును. వాయువుచేత మనస్సును స్వాధీనము చేసికొనుటకు సాధ్యముకాదు. ఎట్లనగా, ఓడ గాలిచేత పోవుచుండునపుడు నిలువదుకదా? ఆ ప్రకారమే ఈ శరీరమునందు శ్వాస యనెడి మారుతము (వాయువు) ఉండునంతవరకు మనస్సు అనునది చలించుచునే యుండును.

క. హృద్వాయు వడఁచుయోగము
విద్వాంసులవలనఁ దెలిసి వివరణ మొప్పన్
సద్వ్రతులై మది నిల్పఁగఁ
దద్వర్తన మాని గాలి తప్పక నిలుచున్.

ప్రాణవాయువును అనగా, ఊపిరిని (శ్వాసను) వెలుపల వదలక నిలుపునట్టి యోగమును, విద్వాంసులగు యోగులవలనఁ దెలిసికొని నిరంతరమును

అభ్యాసము చేయుచు వచ్చి పిదప ఆ యభ్యాసమును కూడా మరచి నిశ్చలచిత్తుఁడై యుండిన యెడల వాయువు (శ్వాస) స్థిరముగా నిలుచును. ఇట్టి శ్వాస నిలిచిన వెంటనే మనస్సు కూడా నిలిచిపోవును. ఎందుకనగా, శ్వాసలోనే మనస్సు పుట్టుచున్నది. అట్టి శ్వాస, నిలిచినవెంటనే మనస్సు కూడా నిలిచిపోవును. అనగా, మనస్సు మృతినొందును (చచ్చును). అని భావము మనస్సు యెప్పుడు మృతినొందుచున్నదో (చచ్చుచున్నదో) అప్పుడేత సమాధి నిలకడను పొంది ఆనంద మయ జ్యోతిస్స్వరూపుఁడగు చున్నాఁడు. ఈ జ్యోతిని, వేదాంతులు తురీయ భూమియనియు, యోగులు ఆత్మ స్వరూపమనియు చెప్పుదురు.

ఓ సహోదర సహోదరీమణులారా! మీకొక రహస్యార్థమును చెప్పద వినుఁడు. లోకమునందుడు మానవులు చేయునట్టి యనేక విధములైన దేవతల పూజనుఁ మంత్రజపములను జపించుటకుగాను, పూసలను గ్రుచ్చియున్న జపమాలను చేతఁబట్టి త్రిప్పుచు మంత్రములను మనస్సునఁదలఁచి జపము చేయుచు వచ్చెడి జపములును, శుచి, ఆచారములును, సంధ్యావందనాది కర్మక్రియలు మొదలగు వాటిని, విశేష భక్తితో చేయుచు వచ్చినయెడల కడపట, పైచెప్పిన కర్మక్రియ లంతయు ముదిరి పండయిపోవును. ఇట్లు ఆ మనస్సు భక్తిలో పండినవెనుక కర్మ క్రియలును, జపతపాదులును, పూజలును చేయుటకు యిచ్ఛలేక చిత్తశాంతి కలిగి ఊరకుండిపోవును. అనగా, మనస్సును నిలుపుటకు గాను, దేవతలపూజను, జపమాలను ద్రిప్పుజపములును, శుచి ఆచారములును. సంధ్యావందనము మొదలగు కర్మ క్రియలను చేయుచు రావలయునని పూర్వీకపు పెద్దలు నియమించియున్నారే కాని మరి వేరుకాదు. మనస్సును యెప్పుడైతే వశపఱచు కొనుచున్నాఁడో, అప్పుడే మోక్షమును పొందినవాఁడగుచున్నాఁడు. మనస్సును వశపఱచకొననిచో మోక్షమును పొందఁజాలము. మనస్సును వశపఱచుకొనుటకు గాను అనేక ఉపదేశములను ఈ గ్రంథములో ఉపదేశించి యున్నాము. ఈ గ్రంథములో చెప్పు విషయములంతయు ఈశ్వరభక్తిని గురించియు, మనో లయమును గురించియు మాత్రమే చెప్పును కాని మరి వేరు విషయములను గురించి చెప్పదు. మరుజన్మమెత్తుటకు మనస్సే బీజముగా నున్నది. అట్టి మనస్సనెడి బీజమును బూడిదెగా మార్చివేసినచో మరుజన్మ మెత్తుటకు మనస్సనెడి బీజము లేకపోవును. మఱ్ఱిబీజములో యెంత గొప్ప మఱ్ఱివృక్షము అణగియున్నదో అటువలెనే ఈ మాయామనస్సులో ననేక కోటాను కోట్లు తలంపులు అణగియున్నవని తెలిసికొనుఁడు. ఈ తలంపులనే సకల జీవరాసుల కును బీజముగానుండి, ఈ బీజమువలన జీవులకు చావుపుట్టుకలు గలుగు చున్నవి. ఇట్టి గొప్ప రహస్యార్థములనెల్లను లోకమునందనేకులు దెలిసికొనక యున్నారు. కావున వారలకు గాను, ఈ మాయా తలంపులయొక్క రహస్యార్థ ములను నీ గ్రంథమున విశేషముగా వెల్లడి చేసియున్నాము. ఈ తలంపులనే మనస్సు అని చెప్పఁబడును. తలంపులను వినా మనస్సు వేరైనదికాదు. ఇఁక సమాధిని గురించి క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

సమాధి

యోగి, వాయుభక్షణఁజేసి అన్నపానాదులు లేక పద్మాసనములో కూర్చుండి, జాగ్రత్స్వప్నావస్థలను దాటి సుషుప్త్యావస్థయందు గాఢాంధకారమైన చీకటిలో మునిగి యుండునపుడు, ఆ చీకటిని తన యోగబలమనెడి తెలివిచేఁ బోఁగొట్టి నిర్వికల్ప సమాధిలో నిలిచి అనగా, సంకల్ప వికల్పములు (తలంపులు, మరపులు) లేనిదే నిర్వికల్పమనఁబడును. అట్టి తలంపు మరపులు లేని నిర్వికల్ప సమాధిలో నిలిచి, మునుపు ధ్యానములో చెప్పినరీతిగా; తేనెను త్రాగిన భ్రమరమువలె యోగి సమాధిలోనే యుండి స్తంభించి నిలిచియుండును. ఇట్టి సమాదిని పూర్తిచేసిన యోగులు మనస్సు బుద్ధి చిత్త అహంకారములనెడి అంతఃకరణములయొక్క ఉపాధులను, జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యావస్థలను తొలగించి తపస్సునందు శ్రేష్ఠులై యుండి కడపట బ్రహ్మమే యగుదురు. అనగా, తాను ఈశ్వర స్వరూపమును బొందుచున్నాఁడని భావము. ఇందుకు, భగవద్గీత అధ్యాయము - 8, శ్లో - 14 దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము.

అనన్యచేతా స్సతతం యో మాం స్మరతి నిత్యశః
తస్యాహం సులభః పార్థ! నిత్య యుక్తస్య యోగినః

కృష్ణుఁడు :- ఓయీ అర్జునా! ఎవఁడు యెల్లప్పుడు వాని మనస్సును నాయందే ఐక్యముచేసి, యే యితర వ్యాపారముల యందును బోనియ్యక నిలిపి యోగి సమాధినిష్ఠలో నిలిచియున్నాఁడో, అట్టి యోగపురుషునికి నేను, యే ప్రయాసము లేక అగుపడువాఁడనుగా నున్నాను.

అనగా, మనస్సు యే యితర విషయ చింతలను దలఁచక పరమేశ్వరుని యందు ఐక్యము చేసినవాఁడే యోగి. అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త అహంకారము లనెడి అంతఃకరణములు నశించి తాను ఆనందజ్యోతిలో కలసియుండుటయే సమాధి నిష్ఠ యనఁబడును.

అర్జునుఁడు :- అయితే స్వామీ! పీనుగును కూడా సమాధి చేయవలయునని చెప్పుచున్నారు కదా! ఇదివరలో మీరు చెప్పిన సమాధి యొకటియు, పీనుగుసమాధి యొకటియు వెరసి రెండువిధములైన సమాదులు కూడ కలవా!

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! పీనుగుకు, ముందుచెప్పిన మనోబుద్ధిచిత్త అహంకార ములు నాలుగును, వాటివెంటనే ఆత్మయు వెళ్ళిపోవుటవలన, ఆ శరీరమును పీనుగు అని అందురు. ఆ పీనుగును బూడ్చుటవలన, సమాధి యని అందురు. జాగ్రదవస్థ యందుండి సమాధినిష్ఠలో నుండువానికి, ముందు జెప్పిన మనస్సు బుద్ధి చిత్త అహంకారములు నాలుగును నశించి, తాను ఆత్మస్వరూపముగా నిలిచియున్నందున, నాతఁడు సమాధినిష్ఠలో నున్నాఁడని అందురు. అనగా, ముందు చెప్పిన ఆత్మ వెళ్ళిపోయిన పీనుగుతో సమానముగా నుండి వాని అంతః

కరణములన్నియు నశించి ఆత్మమాత్రమే శేషముగా నిలిచి యుండి సమాదినిష్ఠలో నున్నందున, ఈ సమాధి వాక్యమును అనుసరించి పీనుగును కూడా సమాధి చేయవలయునని చెప్పవలసివచ్చెను. కాని, సమాధి నిష్ఠకును, పీనుగు సమాధికిని యేయొక్క సంబంధమునులేదు సుమా! కనుక, నిట్టి సమాధి యందుండునపుడు నాభిమొదలు బ్రహ్మకపాలము (తలబుఱ్ఱ) వరకు యోగాగ్ని జ్వాల పుట్టును. ఆ జ్వాలవలన బ్రహ్మకపాలమునందుండు అమృతము కరగి చుక్కలు చుక్కలుగా పడుచు కంఠముద్వారా పేగు లోపలకు జారిపోవు చుండును. యోగాభ్యాసములో చాలామట్టుకు అనుభవము గలవారలకే పైచెప్పిన రీతిగా అమృతము అప్పుడప్పుడు చుక్కలుచుక్కలుగా పడుచుండునేకాని, తదితరులకు పడజాలదు. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

శ్లో॥ షష్ఠం తాలుచక్రం తత్ర అమృతధారా ప్రవాహ ఘంటికా మూల రంధ్ర
రాజదంతి వివర ద్వారం తత్ర శూన్యం ధ్యాయేత్ చిత్త లయోభవతి.

పై చెప్పిన యోగాగ్ని జ్వాల బొడ్డునందు పుట్టును. అది, ఈగ్రంథమున గ్రంథకర్త చరిత్రములో 112-వ పుటయందు 4-వ, నెంబరు పటములో చూపఁబడి యున్నది. చూడుఁడు. ఇంతియెకాక, ఇంతకుముందు అనేక జన్మములుగా చేయుచు వచ్చిన సంచితములనెడి పుణ్య పాపముల యొక్క బస్తాలనెల్లను యీ యోగాగ్ని బూడిదెగా మాడ్చివేయును. అట్లు మాడ్చి వేసినవెనుక ఆ యోగి మరల పుట్టఁబోఁడు. పుణ్యాపాపములయొక్క బస్తా లుండునంతవరకును పుట్టుచు చచ్చుచునే యుండును. అనగా పుణ్యకర్మమువలన గొప్ప ధనవంతులయొక్క యింట పుట్టును. పాపకర్మములవలన యేమియు లేక దరిద్రులుగా నుండు నిరుపేదవారియింట పుట్టును. ఈ పుణ్య పాపములనెడి రెండు కర్మములను లేకపోయినచో, పుట్టుటకు హేతువులేదు. ఈ రెండు కర్మలు యెప్పుడును తరగవు. తా నెత్తుచున్న జన్మములకొలఁది పుణ్య పాపములు రెండును అభివృద్ధి యగుచునే యుండును. ఇట్టి దేవరహస్యములను స్త్రీ పురుషులు దెలిసికొనక, పుణ్యాపాపములనెడి రెండు కర్మములను చేయుచున్నందున, పుట్టుచు చచ్చుచున్నారు. ఇట్లు పుట్టుచు చచ్చుటకుబీజములుగా నుండు మనస్సు అనెడి తలంపులంతయు, యోగాగ్ని వలన నశించునే కాని మరి దేనివలనను నశింపఁ జాలదు. కనుక ఇదివరలో చెప్పిన సమాధినిష్ఠ యందుండువారికి మనస్సు తోచి సకల కార్యములను చేయుచున్నను.

✤✤✤



యోగుల యొక్క మనస్సునకు జారస్త్రీ మనసును దృష్టాంతముగా జూపుట

శ్లో॥ ప్రపంచస్య మనఃకల్పితత్వాత్ తత్ భేదాభావాత్ కదాచి ద్బహిర్గతేపి మిథ్యాత్వభావాత్ సకృద్విభాత సదానందానుభవైక గోచరో బ్రహ్మవిత్తదేవ భవతి.

సంసారమునందున్న ఒక జారస్త్రీ, జారపురుషునిఁగూడి సుఖమనుభవించిన వెనుక, మరల తన భర్తతోఁ గూడునపుడు ఆమె మనస్సు తన భర్తమీఁద నిలువక మునుపు తన్ను గూడిన జారపురుషునిఁ దలఁచి వానియందే ఆమె మనస్సును నిలిచి యుండును. అటువలెనే, సమాధినిష్ఠలో కూర్చున్నవారు సమాధినిష్ఠను వదలి లేచి వెలుపలకు వచ్చి అన్నికార్యములను చేయుచున్నను, ఈ జగత్తు మనస్సు యొక్క కల్పితంబగుటవలన నిది మిథ్య (మాయ) యని దృఢ నిశ్చయము కలిగి, తాము యేయే కార్యములు చేసినను వారి మనస్సు ఆ కార్యములయందుంచక ముందుచెప్పిన జార స్త్రీ వలె యోగులయొక్క మనస్సును బ్రహ్మమునందే నిలిపి యుంతురు. ఇట్లు నిలిపియున్నందున వీరలకు జగత్తు దోచుచున్నను యే దోషమును లేదు. అనగా, అగ్నివలన దగ్ధమైన బట్టలు, చూపునకు మాత్రమే మడతలు మడతలుగా నున్నప్పటికిన వాటిని యెత్తి కట్టుకొనుటకు యెట్లు ఉపయోగపడవో అటువలెనే, ముందు చెప్పిన యోగులయొక్క మనస్సు యోగాగ్ని వలన భస్మమై యున్నందున వారు చేయునట్టి పనులు మనస్సు లేకనే చేయుచుందురు. ఇందుకు దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు.

తన యింట గారెలు, బూరెలు, అరిసెలు, పూర్ణపు బూరెలు, (హోళిగెలు) బొబ్బట్లు, చక్కిలములు, మణుగు బూరెలు, లడ్లు, జిలేబి, పకోడిలు మొదలగు పిండివంటలును, పరమాన్నమును చేయుచుండగా వాటిని చూచుచుండిన ఆరు సంవత్సరములు వయస్సుగల బాలుఁడు, వాటిని దలచుకొనుచు అట్లే నిద్రపోయెను. అటు పిమ్మట బంధుజను లెల్లరును భోజనముచేసి వెళ్ళినవెనుక ఆ యిల్లాలు తన కుమారుని లేపి పిండి వంటలన్నిఁటిని ఒక విస్తరిలోనుంచి భుజింపుమని చెప్పెను. ఆ బాలుఁడు నిద్రమత్తులోనే యున్నందున వాటిని భుజింపక

ఊఱకనే కూర్చుండెను. అప్పుడు వానితల్లి వానివద్ద గూర్చొని ఒక్కొక్క పిండి వంటగా తినిపించుచుండునపుడు "నీళ్ళయ్యవే" యని ఆ బాలుఁడడుగగా తల్లి నీళ్ళు త్రాగించి మరల మిగిలియుండు పిండివంటల నన్నింటిని తినిపించి పడకవేసి పరుండబెట్టెను. ఉదయమున నా బాలుఁడు పడకనుంచి లేచిన వెంటనే "అమ్మా! రాత్రి చేసిన పిండివంటలను రాత్రి తినకయే నిద్రపోయితినికదా? ఆ పిండి వంటలను నా కిప్పుడియ్యవే" యని ఆ బాలుడు అడిగెను. అందుకు తల్లి యిట్లు చెప్పు చున్నది. "ఏమీ! ఆ పిండివంటలను రాత్రి తినలేదా? నీవు నిద్ర పోయిన వెనుక నిన్ను లేపి పిండివంటల నన్నింటిని విస్తరిలో నుంచి తిను మన్నాను. కాని, నీవు తినక ఊరకనే కూర్చుంటివి. అప్పుడు నేను నీచే వాటినన్నింటిని తినిపించినాను. వాటిని నీవు తినునప్పుడు నీళ్లియ్యవే! యని యడిగితివి. నీళ్ళిచ్చి మరల మిగిలి ఉండువాటిని కూడా తినిపించి పడకవేసి నిన్ను బరుండ బెట్టితిని. ఇవియన్నియు నీకు తెలియదా" యని ఆ బాలుని తల్లి యడిగెను. అప్పుడు ఆ బాలుఁడు యిట్లు చెప్పుచున్నాఁడు. "ఏమే అమ్మా! ఇట్లు అబద్ధము చెప్పుచున్నావు. ఆ పిండి వంటలను నేనెప్పుడు తిన్నాను? యెప్పుడు నీళ్ళు త్రాగితిని? పిండి వంట లను తిని నీళ్ళు త్రాగియుంటే మరియెందుకు యిప్పుడు నిన్నడిగెదను? ఇదియం తయు నాకు యేమియు తెలియ"దని ఒకే పట్టుదలగాపట్టి వానిమాటనే స్థిరమని చెప్పుచున్నాఁడు. కాని, తల్లి యెంత చెప్పినను నమ్మలేదు. కనుక, ఆ బాలుఁడు తిననే లేదని స్థిరపఱచి చెప్పుటకు కారణము క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

పై చెప్పిన బాలుఁడు పిండివంటలను తినునప్పుడు మనస్సు బుద్ధి, చిత్తము అను నీమూఁడును జాగ్రదవస్థయందు లేక, నిద్రయను మబ్బులో (చీకటిలో) మరుగుపడియున్నందున తల్లి లేపినదియు, తినిపించినదియు, నీరు త్రాగించి నదియు, యేదియు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము అనునవి యెరుఁగనందున తాను యీ వస్తువులను తిన్నాననియు, యీ వస్తువులను తినలేదనియు చెప్పుటకు సాధ్యపడకపోయెను. కాని, మనస్సు బుద్ధి చిత్తము అనునవి నిద్రమబ్బులోలేక జాగ్రదవస్థయందుండి తిన్నయెడల తినిన పదార్థములను, వాటివాటి రుచులను, యెఱిఁగియుండును. కనుక, నీ గ్రంథమును చదువు స్త్రీ పురుషులందరును యేయే పనులను చేయుచున్నను, లేక భుజించుచున్నను వారి మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తములను ఆయా పనులయందును, భుజించెడి ఆయా పదార్థములయొక్క రుచులయందును ప్రవేశింపకుండునటులఁ జేసి, ముందుచెప్పిన జారస్త్రీవలెను, బాలుని వలెను యుండి అన్ని కార్యములను, చేయుచు రావలయును కాని చేతులు, కాళ్ళు, ముక్కు మొదలగు ఇంద్రియములు, అయ్యవి, వాటివాటి కార్యములను చేయుచుండునపుడు, పనికిరాని విషయములనన్నింటిని దలచునట్లు మనస్సునకు యెందుకు పనిపెట్ట వలయును? ఇందుకొక దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు.

తల్లిగర్భమునందుండి జనించిన (పుట్టిన) శిశువునకు మనస్సున, బుద్ధి, చిత్త అహంకారములనెడి అంతఃకరణములు యేవియును లేక పరబ్రహ్మ స్వరూపముగా నుండును. అట్టి శిశువునకు మలమూత్రములు వచ్చునపుడు లోపలయుండు ఆయా వాయువులు తనకుతానే మలమూత్రము లను వెలుపలకు దెచ్చి వదలుచున్నవేకాని, పరబ్రహ్మ స్వరూపముగానుండు శిశువునకు దెలిసి తానేదియు వెలుపలకు తెచ్చి వదలుటలేదు. కనుక అట్లే, మన శరీరములోనుండు అన్ని యింద్రియములును, అయ్యవి వాటివాటి కార్యములను చేయుచుండును. కనుక, యెవరెవరు యేయేపనులను చేయుచున్నను దేహములోగల ఆయా యింద్రియములతోను వాయువులతోను ఆయా పనులను చేయించుకొని మనస్సునకు యే పనియునుంచక నెమ్మదిగానుండు నట్లు యెల్లప్పుడును చేసియుంచవలయును. అందరును యిట్లు చేయుటకుగాను నీ గ్రంథమున, జనక మహారాజు రాజ్యపరిపాలనము చేసిన విషయమును గురించి యింతకు ముందు చెప్పియున్నాముగదా? దానిని మరియొకమారు చదివి బాగుగా దెలిసికొని అదే ప్రకారముగా అన్ని కార్యములను జరిపించుచు రావలయును.

అయితే మీరు ప్రస్తుతము జనకమహారాజువలె మనస్సును నిలుపలేరు. కనుక నీ గ్రంథమున యికముందు విషయసూచికలో చెప్పఁబోవు "శివరాజయోగ సమాధి, దీనిని జపము చేయవలయును" అను దానియందు చెప్పియున్న రెండు మంత్రములలో మీ మనస్సునుజేర్చి మంత్రము, మనస్సు యీ రెంటిని శ్వాసయనెడి నూలుతో గట్టిగ బిగగట్టి లోపలకు పీల్చుచు, మరల వెలుపలకు వదలుచు యిట్లు సాధనము చేసి, యీ సాధనము ముదిరిన వెనుక మరల యీ సాధనమును కూడా చేయక వదలి పెట్టవలయును. ఇట్లు సాధనముచేసి వదలిపెట్టిన వెనుక యీ సాధన బలమువలన జనకులవారు రాజ్యపాలనము చేసినరీతిగానే అన్ని కార్యములను మీరును చేయవచ్చును.

ఇదివరలో చెప్పుచూవచ్చిన యమ,నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ సమాధులను గురించి అనేక గ్రంథములయందు అనేక విధములుగా తాత్పర్యములు వ్రాసియుండవచ్చును. కాని యీ గ్రంథమున యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామాదులకు వ్రాయఁబడియుండు తాత్పర్య ములు స్వానుభవములో నుండు పెద్దలవలన దెలిసికొని దానినిచ్చట వ్రాసి యున్నాము. యమ, నియమముల నీ గ్రంథమున చెప్పియుండు రీతిని చేయుచు వచ్చిన యెడల మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములయొక్క వ్యాపారము లన్నియు తగ్గుచువచ్చును. ఆసనమువలన సకల రోగములును నివారణయగును. ప్రాణాయామమువలన పాపపుణ్యములన్నియు నశించును. ప్రత్యాహారమువలన మనస్సు చలించక నిశ్చలముగ నుండును. ధారణవలన యోగసిద్ధిని పొందగలమని

మనోధైర్యము కలుగును. ధ్యానమువలనతన శరీరమును మరచి యితరులకు ఆశ్చర్యములను కలుగఁజేయును. సమాధివలన పుణ్యాపాప కర్మములన్నియు భస్మమై మోక్షము కలుగును. మరియు, నీ ప్రాణాయామమును గురించి యోగ చూడామణ్యుపనిషత్తు చెప్పుచున్న ప్రమాణమును యిచ్చట చెప్పెదము.

"ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః! ప్రత్యాహార : ద్విషట్కేన జాయతే ధారణాశుభా॥ 111. ధారణాద్వాదశప్రోక్తమ్-ధ్యానమ్ యోగవిశారదైః। ధ్యానం ద్వాదశకే నైవ సమాధిరభి ధీయతే॥ 112. యత్సమాధౌ, పరంజ్యోతి రనన్తమ్ విశ్వతోముఖం! తస్మిన్ దృష్టే క్రియాకర్మ యతా యాతో న విద్యతే."

పండ్రెండు ప్రాణాయామములు చేసిన యెడల ఒక్క ప్రత్యాహారములగు చున్నది. అనగా, పండ్రెండు ప్రాణాయామములు చేసిన యెడల యెంత కష్టమో, ఒక ప్రత్యాహారము చేయుట అంతకష్టము. పండ్రెండు ప్రత్యాహారములు చేసిన యెడల ఒక్క ధారణ యగుచున్నది. అనగా, పండ్రెండు ప్రత్యాహారములు చేసిన యెడల యెంతకష్టమో, ఒక్క ధారణచేయుట అంతకష్టము. కష్టపడి, పండ్రెండు ధారణలు చేసి ముగించినయెడల ధ్యానము సిద్ధించును. ఈ ధ్యానము నందుండి సమాధిని పొందవచ్చును.

ఇట్లు, చాలాకాలముచేసి నిశ్చలముగా సమాధియందుండు యోగి బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమును పొందును. మరియు నీ ప్రాణాయామము చేయుటవలన సర్వ రోగములును నివారణయగును. ఇంతియెగాక, పుణ్యాపాపములనెడి వంట చెరు కును, ప్రాణాయామమనెడి అగ్ని దగ్ధము చేసివేయును. పుణ్య పాపములనెడి రెండు కర్మములును, యెప్పుడు భస్మమగుచున్నవో అప్పుడే, సంచితమనెడి బస్తాలును భస్మమై పోవును. ఇవి భస్మమగుటవలన పునర్జన్మములేని దేహవిముక్తిని బొందుచున్నాఁడు.

ప్రాణాయామము (యోగాభ్యాసము) యింత కష్టమైన విద్యయని తెలిసి కొనక అందరును యోగమే శ్రేష్ఠమని చెప్పుచున్నారే, అట్టి యోగాభ్యాసమును ఉపదేశమును పొంది దానిని సాధనచేయుచు వచ్చినయెడల దేవుఁడు ప్రత్యక్షముగా కానవచ్చు నేమోయని కొందరు స్త్రీ పురుషులు భ్రమపడుదురు. కాని, యోగాభ్యాసము వలన దేవుఁడుకానరాఁడు. మనస్సు మృతినొంది తదుపరి తానే బ్రహ్మమగు చున్నాఁడు.

ఈ యోగాభ్యాస సాధనలో నెన్నికష్టములున్ననుసరే యిట్టి బ్రహ్మవిద్యను సాధింపవలయునని స్త్రీలకు గాని లేక పురుషులకు గాని ఒకే పట్టుదల యుండి నచో ఆ పట్టుదలవలన వారలకు యోగము సిద్ధించునుగాని యిట్టిపట్టుదలలేనిచో యోగాభ్యాసము సిద్ధింపఁజాలదుసుమా! యోగాభ్యాసము పురుషులుమాత్రమే చేయవలయుననియు స్త్రీలు చేయరాదని నియమములేదు. స్త్రీ పురుషులందరును

చేయవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామమును మైత్రేయి, సులభ, సారంగి, శాండిలి, తపస్విని మొదలగు ఋషిపత్నులును మరియు నేనేక స్త్రీలును నభ్యసించి మోక్షమును పొందినట్లు ప్రమాణము కలదు. కనుక, నీ ప్రాణాయామముగాని లేక ప్రాణాయామముతో చేయునట్టి సంధ్యావందనముగాని బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులనెడి నాలుగు జాతులలో నుండు స్త్రీ పురుషులందరును చేయవచ్చును. ఇది బ్రాహ్మణులకేగాని శూద్రులకులేదని శాస్త్రప్రమాణము లేదు. కనుక, శూద్రుఁడును సరియైన శుచి ఆచారములతో నుండి యోగాభ్యాసముగాని, లేక యోగాభ్యాస సంధ్యావందనమునుగాని చేయవచ్చును. మరియు యీ యోగమును గురించి శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం 6, శ్లో - 18, ప్రమాణము చెప్పు చున్నాము.

యదా వినియతం చిత్త మాత్మ న్యేవావతిష్ఠతే
నిస్పృహ స్సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా.

కృష్ణుఁడు :- కనుక, ఓయి యర్జునా నే నిప్పుడు చెప్పిన ప్రకారము మనస్సును నిలిపి యోగాభ్యాసము చేయుచు రాగారాగా కొంతకాలమునకు ఆ యోగాభ్యాసి యొక్క మనస్సు పరమాత్మ స్వరూప ధ్యానము నందే నిలిచిపోవును. అనగా, నతఁడెచ్చటనుండినను, యేయే పనిని చేయుచున్నను నతని యింద్రియములు యేయే విషయములయందుఁ బ్రవర్తించుచున్ననుసరే, అతని మనస్సు మాత్రము యే విషయములలో దేనియందును తగులుపడక యెల్లప్పుడును ఈశ్వర రూపములోనే లయించి యుండును. అనగా, చేరియుండును. అతని మనస్సు యెప్పుడు అట్టి స్థితికి వచ్చుచున్నదోఅప్పుడతఁడు యోగసిద్ధిని పొందినవాఁ డగుచున్నాఁడు. ఇంతియెగాక, జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తి మొదలగుయెట్టి అవస్థల యందున్నను సరే లేక, వాని యింద్రియములు విషయముల యందు పరుగెత్తుచుండిననుసరే లేక, కుక్షిబాధకు గాను యే పనులను చేయుచున్ననుసరే వాని మనస్సు మాత్రము యే విషయములయందును తగులువడక ఆత్మ స్వరూపమునందే లయించియుండును, వాని మనస్సు యెప్పుడు అట్టి స్థితికి వచ్చుచున్నదో అప్పుడు వాఁడు యోగసిద్ధిని పొందినవాఁడగుచున్నాఁడు. అనగా కర్పూరమును వెలిగించినప్పుడు అది మండుచు కొంతకొంతగా కరగి, మండి కడపట శేషము యేమియు మిగులకు కర్పూరమంతయు జ్యోతిలో యెట్లు కలిసిపోవు చున్నదో అటువలెనే, ఆ యోగియొక్క మనస్సు గాలిలేనిచోటున నిలిచిమండు చున్న దీపమువలె యుండి తదుపరి పరమాత్మ స్వరూపమగు జ్యోతి లోనే ఆ మనస్సు కలిసిపోవును.

అర్జునుఁడు :- స్వామీ! అట్లెంతకాలమువరకు నభ్యసించినయెడల అట్టి యోగసిద్ధిని బొందగలఁడు.

కృష్ణుడు :- "ఇవ్విదంబునఁ బ్రతి దివసంబు యా మద్వయ నియమంబుఁ దప్పక యభ్యసించినయెడల నిర్మల నిశ్చల చిత్తవృత్తి గలపురుషునకు షణ్మాసంబుల కును, మంద ప్రజ్ఞునకు సంవత్సరంబునకును, కేవల మూఢాత్మునకు ద్వాదశ వర్షంబులకును బరమసూక్ష్మ తారకయోగసిద్ధి యగునని యోగశాస్త్రంబుల వినంబడు" (సీ-రా-1,ఆ) నని శ్రీకృష్ణ భగవానులు చెప్పిరి.

క. **"వినుము నివాతస్థానం**
బునఁగంపనరహితదీప-ము వెలింగెడుచా
డ్పున నంతరాత్మ వెలుఁగుచు
మనికి బ్రసాదంబుభంగి - యుత్తమదిషణా."*(భార - శాంతి - 5, ఆ)*

అనునట్లు, యోగియొక్క మనస్సు అట్టి దీపస్థితికి యెప్పుడు వచ్చుచున్నదో అప్పు డా మనస్సు శాంతి పొందినదగుచున్నది. మనస్సు యెప్పుడు శాంతిని పొందుచున్నదో అప్పుడే యోగసిద్ధిని పొందినవాఁ డగుచున్నాడు. మరియు, అధ్యాయము 6, శ్లో, 28, చెప్పుచున్నాము.

యుఞ్జ న్నేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః
సుఖేన బ్రహ్మ సంస్పర్శ మత్యన్తం సుఖమశ్నుతే.

కృష్ణుఁడు :- అర్జునా! ఇప్పుడు నేను చెప్పినరీతిగా యెవ్వఁడైతే యెల్లప్పుడు తన మనస్సును విషయములయందుండి మరలించుచు యోగాభ్యాసమును చేయుచు వచ్చునో, అట్టివాఁడు విగతకల్మషుఁడైఅనగా, ఆగామ్య సంచిత ప్రారబ్దము లగు పుణ్య పాపములు నిశ్శేషముగ (యేమియు) లేక నశించినవాఁడై పరబ్రహ్మ స్వరూపుఁడగుచు నిత్యానందము ననుభవింపగలఁడు.

అర్జునుఁడు :- ఓ స్వామీ! పరబ్రహ్మ స్వరూపుఁడెట్టివాఁడు? అతని లక్షణము లెట్లుండును?

సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని
ఈక్షతే యోగ యుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః *అ. 6-శ్లో, 29.*

కృష్ణుఁడు :- ఓయి యర్జునా! పరబ్రహ్మస్వరూపుఁ డెట్టివాఁడనగాఁ జెప్పు చున్నాను వినుము. ఇదివరలో నేను చెప్పినరీతిగా యోగముతోఁ గూడిన మనస్సు గలవాఁ డెవఁడగుచున్నాఁడో యట్టివాఁడు సర్వత్ర సమదర్శనుఁ డనఁబడు చున్నాఁడు. అనఁగా, పిపీలికాది (కంటికికానరాని చిన్నపురుగు మొదలు) బ్రహ్మ పర్యంతముగాఁ గల సమస్త జంతువులును పరబ్రహ్మస్వరూపమే యని తెలిసికొని వాని యన్నిటి యెడల సమభావముగలవాఁడై యుండుచున్నాఁడు. కాన నట్టివాఁడు సమస్త జంతు వుల యందును తా నున్నవాఁడుగాను, తనయం దితర సమస్తజంతువు

లున్నవిగాను భావించుకొనుచున్నాఁడు. ఇట్టి లక్షణములు గలవాఁడుగా నున్నందున బ్రహ్మ స్వరూపుఁడగుచున్నాఁడని చెప్పవలసివచ్చెను.

క. **సమదర్శియై యఖిలభూ**
తములను దనయట్లకాఁగఁ - దలఁచుచు నెవ్వం
డవల న్యాయపరుండగు
నమరులతని వందనీయుఁ - డంద్రు నరేంద్రా.

కాన, యిట్టివాఁడు దేవతలకు సయితము వందనీయుఁ డగుచున్నాఁడు.

అర్జునుఁడు :- అయితే స్వామీ! అట్టివాఁడు సమస్త జంతువులను పరబ్రహ్మ స్వరూపమేయని యెట్లు దెలిసికొనుచున్నాఁడు?

కృష్ణుఁడు :-

సీ. **ఘటశరావాది మృ-త్కార్య జాతంబుల**
నెంచి మృత్తికయని - కాంచుపగిది
నమలకుండల కిరీ - టాది భూషణముల
స్వర్ణంబని యెఱుంగు - చందమునను
నసికుంత శూలచ - క్రాదికంబుల నెల్ల
నినుమని యరసి క - న్గొనిన భంగిఁ
బొలుపారు ఫేన బు-ద్బుద తరంగంబుల
మంచినీరని విలో-కించురీతిఁ

తే. **తనరు బహువిధపటములఁ-దంతువనుచుఁ**
దెలియు కైవడి మొదలి సం-దియము విడిచి
భ్రాంతిని దొఱంగి సర్వంబు - బ్రహ్మమనుచు
సుఖముగా సంతతంబును - జూచు నవఘ! *(సీ.రా, 3. అ-94.)*

అను ప్రమాణము చొప్పున, బుద్ధిమంతుఁడుగా నున్నవాఁడు కుండ, కడవ, బాన, మూకుడు, మొదలగునవి కుమ్మరి వలన మట్టితోఁ జేయఁబడినవనియు, మకర కుండల కిరీటాది భూషణములన్నియు బంగారముతోఁ జేయఁబడిన వనియు, కత్తులు, శూలములుమొదలగు ఆయుధములన్నియు ఇనుముతో చేయఁబడినవనియు, నీటి బుగ్గలు, నురుగులు తుంపరలు మొదలగునవి ఉదకమువలన యేర్పడినవనియు, నానావిధ వస్త్రములును నూలుతోఁ జేయఁబడినవనియు యెట్లు దెలిసికొనుచున్నాఁడో అటువలెనే యోగియైనవాఁడు యీ ప్రపంచమునందలి సమస్త జంతువులును, నామ రూపములచే నానావిధ భేదములుగఁ గనఁబడుచుండినను వానియన్నిఁటి యందును నుండెడి జీవాత్మ లన్నియు ఆ పరమాత్మ స్వరూపమే కానిమరి వేరైనవి కావనియు దెలిసి కొను చున్నాఁడు.

అర్జునా! ఇప్పుడు నేను చెప్పినరీతిగా, యెవఁడు తన మనస్సును విషయముల యందుండి త్రిప్పుకొని, యోగాభ్యాసమును చేయుచు వచ్చు చున్నాఁడో అట్టివాఁడు విగత కల్మషుఁడై అనగా, ఇంక ముందు చెప్పిన ఆగామ్య, సంచితమనెడి పుణ్య పాపములు లేనివాఁడై బ్రహ్మస్వరూపుఁడై నిత్యానందమును అనుభవించును. ఇట్టి యోగి శరీరమెత్తుటకు కర్మశేషముండిన యెడల నిఁక ముందు యెత్తఁబోవు జన్మమున జ్ఞానియై జన్మించును గాని, యోగియై జన్మించడు.

అయ్యా! శ్వాస నిలుపుట వలనఁ గలుగు ఫలమును నిఁక చెప్పెదము వినుఁడు. ఇదివరలో చెప్పిన ప్రకారమే చేయుచువచ్చిన యోగాభ్యాసకులు క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిగా ప్రాణవాయువును నడిపించవలయును. అట్లు నడిపించినచో, పృధివి (భూమి), అప్పు (జలము), తేజస్సు (అగ్ని), వాయువు (గాలి) అనెడి నాలుగు తత్త్వములును దూరముగా తొలగిపోవును. అట్లు తొలగిపోయిన వెనుక ఆ ప్రాణవాయువు, ఆకాశతత్త్వమును పొందును. అనగా బట్టబయలగును. ఆ సమయమున శ్వాస తగ్గుచువచ్చును. ఇందుకు ద్రవిడభాషలో యోగులు వక్కాణించిన పద్యమును ఆంధ్రభాషలో పద్యముగాఁజేసి క్రింద చెప్పఁబడి యున్నది.



శ్వాసను నిలిపి పొందు ఫలము

ఆ.వె. బయటవదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున నొక్కయంగు - ళమును లోన
నిల్పుకొన్నయెడల - నిర్మూలమగు బ్రపం
చేచ్ఛ; గాన నటులఁ - జేయవలయు.

మనము బయట వదలు పంద్రెండంగుళముల శ్వాసలో ఒక అంగుళము శ్వాస లోపలనే నిలుపుకొని పదునొకండంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలిన యెడల, ఈ ప్రపంచేచ్ఛ తొలగును.

ఆ.వె. బయటవదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున నంగుళ ద్వ - యంబు లోన
నిల్పుకొన్న యెడల - నిరతిశయానంద
మబ్బు, జ్ఞానధనము - నందగలుగు.

రెండంగుళముల శ్వాసను లోపలనే నిలుపుకొని పది యంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలిన యెడల మనస్సు ఆనందమును పొంది జ్ఞానమనెడి ధనమును సంపాదించును.

ఆ.వె. బయట వదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున నంగుళత్ర - యమును లోన
నిల్పుకొన్న యెడల - నిలను వివేకియై
చెలగుఁగాన నటులఁ - జేయుటొప్పు.

మూడంగుళముల శ్వాసను లోపలనే నిలుపుకొని తొమ్మిదంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలిన యెడల వివేకియగును.

ఆ.వె. బయటవదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున నాలుగంగు - ళముల శ్వాస
లోన నిలుపుకొన్న - చో నిశ్చయంబుగ
దూరదృష్టి గలుగు - ధీరుఁడగును.

నాలుగంగుళముల శ్వాసనునిలుపుకొని యెనిమిదంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలినయెడల, దూరదేశమునందు జరుగుచుండెడి విషయములను చెప్పవచ్చును.

ఆ.వె. బయటవదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున, లోనసగము - శ్వాస నిలుపు
కొనగజాలెనేన్ ఖ - గోళవిజ్ఞానంబు
గలుగగలదు క్షోణి - తలమునందు.

ఆరంగుళముల శ్వాసను నిలుపుకొని ఆరంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలిన యెడల, ఆకాశమునందుండు సకలమును కనుఁగొనును,

ఆ.వె. బయటవదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సంబునందు నధిక - శ్రద్ధతోడ
నెవఁడు నిలుపఁగలుగు - నేడంగుళములంత
వాఁడు కాయసిద్ధి - పడయఁగలఁడు.

ఏడంగుళముల శ్వాసను నిలుపుకొని ఐదంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలినయెడల, శరీరము కాయసిద్ధి పొందును.

ఆ.వె. బయటవదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున, నెనిమిదంగు - ళములయంత
లోన నిల్పుకొన్న - నో నణిమాది సి
ద్ధులను బొందగల్గు - నిలఁజనుండు.

ఎనిమిది యంగుళముల శ్వాసను నిలుపుకొని నాలుగంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలిన యెడల అణిమాది సిద్ధులను పొందును.

ఆ.వె. బయట వదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున దొమ్మిదంగు - ళములయంత
లోన నిల్పుకొన్న - చో నవఖండంబు
లను జరించుశక్తి - లభ్యమగును.

తొమ్మిదంగుళముల శ్వాసను నిలుపుకొనిమూడంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలిన యెడల, నవఖండములందును సంచరించును.

ఆ.వె. బయట వదలునట్టి - ద్వాదశాంగుళపు శ్వా
సమున దగఁ దశాంగు - ళములు లోన
సొరిది నిల్పుకొన్న - చో, బరకాయ ప్ర
వేశ శక్తి గల్గు - బృథివియందు.

పదియంగుళముల శ్వాసను నిలుపుకొని రెండంగుళముల శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలినయెడల, ఒక దేహమునందుండి మరియొక దేహమునందు ప్రవేశించును.

ఆ.వె. బయట వదలుదాన - బదునొకండంగుళం
బులకొలది శ్వాస - నిలిపి, యొక్క
యంగుళంబె విడువ - స్వాత్మయం దైక్యంబు
గాంచగలుగు పరుఁడు - క్ష్మాతలమున.

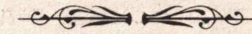
పదనొకం డంగుళముల శ్వాసను నిలుపుకొని ఒక అంగుళము శ్వాసను మాత్రమే బయట వదలినయెడల, తన యాత్మయందైక్యమగును.

ఆ.వె. ద్వాదశాంగుళముల - శ్వాసఁబూర్తిగ లోన
నిలుపువాఁడు మిత్తి - గెలుచువాఁడు
నహరహంబు ధర, ని - రాహారియై యుగం
బులకొలఁది సమాధి - నిలుచువాడు. - క. కోదండరామయ్య.

పండ్రెండంగుళముల శ్వాసను బయట వదలక నిలిపివేసిన యెడల, ఆ శ్వాస పుట్టినచోటునందే చుట్టి తిరుగుచుండును, శ్వాస పుట్టిన చోటునుండి శరీరమంతయు తిరుగుచుండినది, 112-వ పుట 6వ నెంబరు పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. ఇట్లు సాధనము చేసియున్న పరమయోగి మృత్యువును జయించి అన్నపానాదులు లేక అనేక యుగములు సమాధినిష్ఠలోనే చొక్కియుండును.



గ్రంథకర్త తన యోగాభ్యాస సాధనమును చెప్పట



ఈ గ్రంథకర్త యోగాభ్యాసము చేయుకాలములో దేహమునందు కలిగిన సలుపులను, పేగు, గుదము మొదలగు వాటియందు గలిగిన బాధలను క్రింద చెప్పుచున్నాము.

ఒక రాజుమీఁద మరియొకరాజు దండెత్తి క్రిక్కిరిసిన అడవి మార్గముగా వెళ్ళునప్పుడు ఆ యడవియంతయు కొట్టి బాటవేయుటకుగాను తొలుదొల్త పయనీర్ అనగా, అడవి కొట్టు పటాలము వెళ్ళి అడవిని కొట్టుచుఁ బాటవేయుచు వెళ్ళుచుందురు. అట్లు బాటవేయుచు వెళ్ళునపుడు, వారలు వేసిన ఆ బాట మార్గముగా పదాతులును అనగా సిపాయిలును, వారల వెనుక గుఱ్ఱపు సవారీలలో వెళ్ళు మహా శూరులును, వారల వెనుక గొప్ప కంచరగాడిదెలచే యీడ్పించుకొని పోవు ఫిరంగీలుగల రథములును వాటివెనుక సవారిలేని వట్టి గుఱ్ఱములును, వాటివెనుక గుఱ్ఱపు సవారితో అజిటన్, మేజర్, కర్నల్ మొదలగు మహా యుద్ధశూరులును, వారల వెనుక ఆస్పత్రి డాక్టర్ దొరలు, డోలీలు, వంట పదార్థములు, వంటసామానులు మొదలగువాటితో వీరందరును యుద్ధరంగమునకు కొంత దూరముగాపోయి చేరి, డేరాలను కొట్టించి అచ్చట బసచేసి యుందురు. మరునాఁడుదయమున యుద్ధరంగమునకు వెళ్ళి ఒకరితో నొకరు గొప్ప యుద్ధము చేసి యెవరోయొకరు రాజ్యమును పట్టుకొని జయించినామని ఆ రాజ్యమున బావుటాయెక్కింతురు. అటువలెనే, దేహమనెడి అడవి మధ్య 'ఆత్మ' యనెడి రాజు ఇంద్రియములు, అంతఃకరణములనెడి పరివారముతోకూడా నివసించుచున్నాఁడు. కనుక, ప్రాణాయామ మనెడి సేవకుని వశపఱచుకొన్నచో నాతఁడు 'ఆత్మ' యనెడి రాజును చూపెట్టకలఁడు. అది యెట్లు చూపెట్టగలఁడనగా,

ముక్కు ద్వారములయందు పైకి, క్రిందికి యెడతెగక యెక్కుచు దిగుచుండెడి శ్వాసయే ప్రాణమనియు, ప్రాణాయామ సేవకుఁడనియు, చెప్పఁబడును. మునుపు యోగాభ్యాసములో చెప్పినరీతిగా క్రమక్రమేణ ప్రాణమును బిగబట్టుచు వచ్చిన యెడల ప్రాణాయామాభ్యాసము అభివృద్ధి యగును. అది యభివృద్ధియగు

కొలఁది లోపల నిలిపియుంచిన శ్వాస అనగా, ప్రాణము పేగులోనికి దిగి గుడు గుడుయని అఱచుచు, కడపట గుదము మార్గమునుండి అపానవాయువువలె వెలుపలకు పోవును. కాని, అది అపానవాయువు కాదు. శ్వాసయని తెలిసికొనుఁడు. అట్టి సమయమున ఆ శ్వాసను వెలుపలకు పోనివ్వక రెండు పిఱ్ఱలను మిక్కిలి బిఱ్ఱుగా బిగఁబట్టవలయును. అట్లు బిగఁబట్టునపుడు విశేష బాధను కలుగఁ జేయును. ఈ బాధ మొదట కొద్ది రోజులుమాత్రమే యుండును కాని, తదుపరి అలవాటుపడిన వెనుక యుండనేరదు. పిమ్మట ఆ శ్వాసను వెలుపలకు పోనియ్యక పిఱ్ఱలను అదుముచు అలవాటు చేయుచు రాగారాగా కడపట ఆ శ్వాస వెన్నెముకమధ్య తెల్లనరములో నున్న సన్నరంధ్రముల ద్వారా యెక్కి బొడ్డువద్ద చుట్టచుట్టుకొని పరుండియుండు కుండలిశక్తిని లేపును. అప్పుడు కుండలిశక్తి యనెడి సర్పమునకు కోపము పుట్టి బుసకొట్టుచు లేచి 'ఓజ్' కారముతో చెవుల యందు ధ్వనించుచుండును. ఈ 'ఓజ్' కారమునందుండి దశవిధ నాదములు పుట్టును. దీని విషయమును గురించి యిఁకముందు చెప్పఁబోవు "కర్ణములో పుట్టు ఓజ్ కారమున నాదశబ్దములను వినుట'' అను విషయ శీర్షికయందు విశేషముగా చెప్పఁబోవుచున్నాము. కాన, అందు విశదముగాఁ దెలిసికొనవచ్చును. ఈ శబ్దము యోగాభ్యాసులకు కలుగుచుండును. కాని, యోగాభ్యాసము వలన యీ శబ్దము పుట్టినదని యోగాభ్యాసకులు దెలిసికొనక యేమో చెవియందు కూతపెట్టుచున్నదే యని అనుకొందురు. ఇంతియెగాక, కడుపులో పేగు అఱచుచున్న దనియు అనుకొందురు. పేగులో శ్వాస దిరుగునపుడు అఱచు విషయమును గురించి యిదివరలో నీ గ్రంథమున చెప్పియున్నాము. దీనిని పురుషులు గ్రహించు కొనుటకు శక్తిలేక, యిదివరలో యీ గ్రంథమును చదివి ప్రాణాయామము చేయువారలలో నొకరగు "మల్లాదిసుబ్బయ్య, కుక్కునూరు, కూనవరం పోస్టు, భద్రాచలం తాలూకా, గోదావరిజిల్లా'' వీరు యీ గ్రంథకర్తకు రిజిస్టరు పోస్టుద్వారా గడికోటకువ్రాసిన రీతిగా క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

"మూఁడవసారి ప్రాణాయామము చేయునపుడు మూఁడు వందలుసార్లుచేసి, చాలించగనే త్రేణ్పులురావటం, గొంతులోనుండి గర్భంలోకి గుఱ్ఱు, గుఱ్ఱు అని లోపలికి జారి నట్టుగా వుంటుంది. ఇదియేమో తెలియదు. రాత్రులు. 12- గంటల వేళ చెవులలో ధ్వనులు బయటుదేరుతవి'' యని వ్రాసియున్నారు. "ప్రాణాయా మము సాధనచేయునపుడు యివి యన్నియు కలుగునని యీ గ్రంథములో వ్రాసి యున్నాము కదా! అట్లే నాకును యివియన్నియు కనఁబడు చున్న''వని తెలిసికొని సంతోషపడుటకు బదులుగా భయముఁజెంది పై జెప్పిన విధముగా వ్రాసియున్నారు. కనుక, వీరి నిచ్చట దృష్టాంతముగా చెప్పుటకు కారణమే మనగా, యీ గ్రంథమును చదివి ప్రాణాయామము చేయువారలకు పై చెప్పిన నాదశబ్దములు కనఁబడును.

కాన, మీరును వీరి వలె తెలిసికొనకయేమోయని భయముఁజెందబోదురని వీరిని యిచ్చట దృష్టాంతముగా మీకు చెప్పవలసివచ్చెను. అనేకులు అనేక విధములుగా ప్రాణాయామము చేయుచు వచ్చినవాటినెల్లను యీ గ్రంథమున వ్రాసియున్నాము కదా? మీరు వాటిని చదివి తెలిసికొని వారివలె చేయక జాగ్రత పడుటకు గాను, వారందరును జేయుచుండిన తప్పుమార్గములను యీ గ్రంథమున చెప్పియున్నాము సుమా!

ఇంతియెకాక, యీ ప్రాణాయామము చేయునపుడు దేహమునకు కలుగు సలుపులను (బాధలను) చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. శరీరము యెట్టిదనగా అనేక నాడులు, నరములు, రక్తము, మాంసము, క్రొవ్వు, నీరు, మలమూత్రములు మొదలగునవియు లోపలనుండి, అవి కనఁబడక యుండునట్లుగా పై భాగము, నలుపు యెరుపు రంగులుగల చర్మములతో కప్పఁబడిన మలమూత్ర భాండముగా నున్నది. ఇట్టి మలభాండములో కాపురముండి, దివారాత్రులుగా రెప్పపాటంతయు నిలువక నడచుచుండెడి హంసస్వరూపుఁడగు శ్వాసనునవద్వారములయందును పోనియ్యక నిలుపుదల చేసిన యెడల అప్పుడు ఆ హంసస్వరూపుండగు శ్వాస చేయుపనులను యిఁక క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ఇదివరలో ముందు చెప్పిన పయనీర్ పట్టాళము క్రిక్కిరిసియున్న అడవిని కొట్టి బాటవేయుచు వెళ్ళిన రీతిగా నాడులు, నరములు, రక్తము, మాంసము, క్రొవ్వు మొదలగునవి యొకదానిలో నొకటి కలిసియున్నందున యిట్టి మహా క్రిక్కిరిసి యున్న శరీరమనెడి అడవిలో హంస స్వరూపుఁడగు శ్వాసను వెలుపలకు వదలక కుంభకములో నిలిపియుంచి యున్నందున ఆ శ్వాస మిక్కిలి పదునుగల బాణము వలె శరీరములో ప్రవేశించి తాను శరీరమంతయు చుట్టి తిరుగుటకు గాను బాట ఏర్పఱచుకొనును. అట్టి సమయమున శరీరము ఎట్లుండుననగా, శరీరమంతయు పోట్లుగాను, సలుపులుగాను చేతులు కాళ్ళు మొదలగునవి చావుటకును, మరల మడతపెట్టుటకును మునుపటివలె రాక అనగా, యోగాభ్యాస సాధనమునకు మునుపు యుండిన శరీరమువలె నుండక, మిక్కిలి సలుపులతోను, ననేక విధ బాధలతోను యుడును. అయితే యీ బాధలు అనేక దినములుండవు. నూతనముగా యోగాభ్యాసము చేయునపుడు కొన్ని దినములు మాత్రమే యుండును. కడపట ఆ గొప్ప సలుపులన్నియు నివారణమై శరీరమునకు విశేషబలమును కలుగఁజేయును. ఇంతియెగాక, యోగాభ్యాసము చేయుచు రాగారాగా శరీరమునకు మిక్కిలి చురుకుఁదనమును పుట్టించును. బహుదూరము ఆయాసములేక నడచునట్లు చేయును. పాపకార్యములను చేయనివ్వదు. యోగా భ్యాసము చేయక మునుపున్న చెడ్డగుణములన్నియు బహు దూరముగా పారద్రోలి

వేయును. ఇదివరలో తన కుటుంబమునందున్న అన్ని ఆశలను క్రమక్రమేణ పోగొట్టును. భూతదయ, పశ్చాత్తాపము, కరుణ, కృప మొదలగువాటిని కలుగఁ జేయును. పరిహాసమునకైనను అబద్ధమును చెప్పనివ్వదు. ఎట్టి మూర్ఖుఁడుగా నున్నను యోగాభ్యాసమువలన ఆ మూర్ఖత్వము తొలఁగిపోయి బుద్ధి మిక్కిలి పరిశుద్ధముగాను, తేటగాను నుండునట్లు చేయును. ఎట్టివారుగానున్నను వారలతో మాట్లాడుటకు బుద్ధిని పుట్టించదు. ఇతరులు మాట్లాడు శబ్దము చెవిని బడిన యెడల మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. ఇవియన్నియు యీ గ్రంథకర్త అనుభవమునకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంత స్వానుభవముగా నుండుటవలన, ఆ స్వానుభవములను మీకు ఈ గ్రంథమున బొందుపఱచితిమి. యోగాభ్యాసము వలన నిఁకను ననేక మహత్తులు ఉన్నందున ఈ యోగమను గురించి శ్రీకృష్ణ భగవానులు గీతా భాష్యములో విశేషముగా, తెలిపియున్నారు. ఇట్టి మహత్యముగల యోగాభ్యాసమను చేయుచువచ్చినయెడల దానివలన కలుగు ఫలములను చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్లో॥ యామమాత్రం వాసుదేవం చింతయేత్ కుంభకేనయః
సప్త జన్మార్జితం పాపం తస్య నశ్యతి యోగినః.

అనెడి త్రిశిఖ బ్రాహ్మణోపనిషద్వాక్య రీతిగా, యామ మాత్రం అనగా ఒక్క జాము, శ్వాసను బయటవదలక కుంభకములోనే నిలిపినయెడల నాతని మనస్సు వాసుదేవునియందు అనగా, పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యమై యుండును. ఒక్క యామము యిట్లే ఐక్యమై యున్న యెడల సప్తజన్మార్జితం అనగా ఇంతకుముందు యనేక జన్మములు ఎత్తినను ఆ జన్మములలో ఏడు జన్మములుగా చేయుచు వచ్చిన సంచితమనెడి పుణ్య, పాపములయొక్క బస్తాలు, అతని యోగాగ్ని వలన దగ్ధమైపోవును. ఈ యోగాగ్ని ఎట్టిదో దానిని చూడవళయునన్న ఎడల ఈ గ్రంథమున 112-వ, పుటయందు 4-వ నెంబరు పటములో నాభి (బొడ్డు) యందుండి పుట్టిన యోగాగ్ని పైకెగసిపోవుచున్నది దానిని చూడుఁడు. ఒక్కజాము సేపు శ్వాసను బయట వదలక కుంభకములో నిలిపింతమాత్రముననే ఏడు జన్మములుగా చేయుచువచ్చిన పుణ్య పాపములన్నియు నాశమైపోవుచుండగా అట్లే ఎల్లప్పుడు శ్వాసను కుంభకములోనే నిలిపియుంచుటకు సాధనము చేయుచువచ్చినయెడల అనేక కోటానుకోట్ల జన్మములుగా తాను చేయుచువచ్చిన సంచితమనెడి పుణ్యాపాపముళయొక్క బస్తాలన్నియు తాను కుంభకములో నిలుపుచువచ్చిన యోగసాధనవలన గలిగెడు యోగాగ్నిచే పై చెప్పిన పుణ్య పాపములయొక్క బస్తాలన్నియు భస్మమైపోవును.

శ్వాసను కుంభకములో నిలిపి సాధనము చేయుచు రానురాను అనేక జన్మ జన్మములుగా, చేయుచువచ్చినా యోగియొక్క పుణ్యాపాపకర్మముల బస్తా

లన్నియు మండిపోవును. తదుపరి నాతని తండ్రి, తల్లి, తాత, నాయనమ్మ, ముత్తాత, ముత్తాతవ్వ యిట్లుగా వచ్చిన యిరువదియొక్క సంతతివారు నెచ్చటెచ్చట యేయే జన్మములనెట్టియున్నను సరే వారలయొక్క పుణ్యాపాప కర్మముల బస్తాలన్నియు నీతని యోగాగ్నిచే భస్మమైపోవుటవలన, ఆ జీవులన్నియు మరల పుట్టుకలేనట్టి గృహమును చేరుచున్నారు. అనగా, మోక్షమును పొందుచున్నారు. ఈవిషయమును బట్టియే, ఒక కుటుంబమున ఒక యోగి జన్మించినచో చాలునని లోకమున చెప్పుచుందురు. ఇట్టి మహాయోగి చండాలుఁడుగానున్నను నాతనిని చండాలుఁడుగా భావించరాదు సుమా! అతనిని ఈశ్వరునిగా భావించవలయును. ఎందువల్లననగా నీతఁడు ఈశ్వరునితో ఐక్యమైపోవువాఁడు. కావున నాతనిని ఈశ్వరునితో సమానముగానే చూడవలయును. ఇట్టి మహాత్ములను దూషించుట వలన వారలకు కలుగఁబోవు ఫలమును గురించి ద్రవిడభాష తిరువళ్ళువర్ కురళ్, కైవల్య ప్రమాణములో చెప్పుచున్నవాటిని పద్యముగాఁజేసి క్రింద చెప్పుచున్నాము.

గీ॥ అగ్నిచే మండుచుండు వాఁ - డగ్ని నెటులో
యార్చుకొనఁగల్గుఁ; బెద్దల నక్రమముగఁ
దూలనాడిన దురితాగ్నిఁ దూలు నరుఁడు
దాని నార్పుకోజాలఁ డె - ద్దాననైన

అగ్నిచే మండుచున్న యొకఁడు ఆ మంటను చల్లార్చుకొనఁగలడు. కాని, పెద్దలను దూషించినవాఁడు యే విధముచేతను, తన దురితాగ్ని జ్వాలను చల్లార్చుకొనఁజాలఁడు. అనగా, పెద్దలను దూషించువాఁడు కడతేరఁడని భావము.

క. ఏనరుఁ డిలయోగుల సు
జ్ఞానుల నిందించు వారి - సంచితములయం
దానరుఁడు పంచుకొను సు
మ్మా నిందకు ఫలముగాఁగ - నని యెఱుఁగఁదగున్.

మరియు శాంతముగానుండు యోగులు, జ్ఞానులు మొదలగువారిని దూషించుట వలన ఇఁక ముందు యోగులు, జ్ఞానులు యెత్తఁబోవు జన్మములకు బీజములుగా నుండు సంచితమనెడి పుణ్యాపాపకర్మల బస్తాలను దూషించు మూఢులు పంచుకొందురని తెలిసికొనుఁడు.

క॥ జ్ఞానులగువారిఁ బ్రేముడి
నేనరుఁడు సతంబు భుక్తు - లిడి యాదరణన్
మానుగజూపునో యతఁడా
జ్ఞానులుసేసిన సుకృతము - నన్ బాలుగొనున్.

గీ॥ మరియు నాపుణ్యతముఁడు జ - న్మముల నిరువ
దొకటిపైవచ్చు జన్మాన - నొందనేర్చు
నగణితంబు నలభ్యమౌ - నట్టిపదవి
సుగుణఖనియౌట నిపుడందు - సులభముగను.

ఇట్టి మహాత్ములను శివస్వరూపమేయని తలఁచి వారలకు అన్నపానాదుల నిచ్చి ఆదరించుచు వచ్చెడి పురుషులు, అమ్మహాత్ముని యొక్క పుణ్యఫలములను పంచుకొందురు. ఇట్లు పంచుకొని యిరువది రెండవ జన్మము నందు తమకు జిక్క తగనియట్టి మహా గొప్పపదవిని పొందుదురు.

ఆ.వె. యోగిజనులఁ గాంచి - సాగిలిపడిలేచి
మ్రొక్కి భక్తితోడఁ బూజసేయు
నరుఁడు నిశ్చయముగ - నిరువదియవ జన్మ
మందు మోక్షపదము - నందనేర్చు.

సాధనయందుండు యోగులను, పెద్దలను పాదము మొదలు నెత్తి వరకు భూమియందు తగులునట్లు సాష్టాంగముగాపడిలేచి నమస్కరించి, వారిని మిక్కిలి ప్రేమతో పూజించుచు వచ్చువారలకు యిరువదియవ జన్మమునందు తప్పక మోక్షమును పొందుదురు.

గీ॥ విమలరీతి, సంధ్యావంద - నము నొనర్చు
మంత్రములను, ప్రాణాయామ - మార్గములను,
నాగమోక్తినిబోధించి - యోగనిష్ఠఁ
దెలుపుగురువర్యు శివునిగాఁ - దెలియవలయు. -క. కోదండరామయ్య.

సంధ్యావందనము చేయవలసిన పద్ధతిని దెలిపిదాని అనుభవమగు ప్రాణాయామమును చేయవలసిన విధులను చూపించి యోగనిష్ఠయం దుండు నటుల చేయు నట్టి సత్య గురువు మనుష్యుఁడుగా నున్నను నతనిని మనుష్యుఁడుగా భావించక, ఆకాశమును అంటియుండు హిమవత్పర్వతమునందు నివసించుచున్న పరమశివుఁడే యని భావించి, యతనిని ఎల్లప్పుడును పూజించవలయునని శ్రుతి ప్రమాణము కలదు.





గ్రంథకర్త యొక్క మనసు విశ్రాంతి చెందియుండుట

ఇదివరలో చెప్పుచూ వచ్చిన యోగాభ్యాసమును నీ గ్రంథకర్త సాధనము చేయుచు రాగారాగా, కడపట వీరి మనస్సు యెట్టిస్థితిలోనికి వచ్చి నిలిచినదో ఆ స్వానుభవమును నిఁక క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు:-

నీ గ్రంథకర్తయొక్క నేత్రేంద్రియములు యే వస్తువులుమీఁద పోయిపడి వాటిని చూచుచుండినను వీరి మనస్సు మాత్రము, నేత్రేంద్రియముతో జేరక వేరుగా నిలిచి యే తలంపులను దలఁచక, యెంతసేపైనను అట్లే ఊఱక నిలిచి యుండును. ఎవరైనను వీరితో కలసి మాట్లాడినయెడల వాటికి మాత్రము చెప్ప వలసిన బదులుచెప్పి మరల వీరి మనస్సు, యే తలంపులను దలఁచక ఊరకనే నిలిచియుండును. మరియు, వీరు దారినడచుకాలములో నే వస్తువులను కండ్లు చూచినను, యే శబ్దములను చెవులు విన్నను, యే వాసనలను ముక్కు యెఱిగినను, శీతోష్ణములగాలి శరీరమునందు తాకినను వీరి మనస్సు మాత్రము వాటితో సంబంధించక, శరీరముతోకూడ ఊఱకనే పోవుచుండును. అట్లు ఊఱక పోవుచుండు సమయమున యిదివరలో వీరిని యెఱిఁగినవా రెవరైనను వీరిని త్రోవలో కలసి మాట్లాడినయెడల అప్పుడు వీరి మనస్సు, వారడిగిన వాటిని మాత్రమే తగుపాటి బదులుచెప్పి, మరల ఊఱకుండి అట్లే వెళ్ళుచుండును. మరియు నీ గ్రంథకర్త విశేషచదువరి కాకున్నను నీ గ్రంథమును వ్రాయఁదలచి మొదలిడినచో వీరి మనస్సు, యోగబలము వలన మిక్కిలి తేటతెలివిగ వీరి స్వానుభవముతో సహా కావలసిన విషయములను వ్రాసి మరల ఊఱకుండును. ఇట్లు వ్రాసి ముగించి మనస్సునకు యే పనియులేక ఊఱకుండునపుడు గలిగియుండెడి ఆనంద సుఖమును యింతంతయని చెప్ప నలవికాదు. ఇట్లు మనస్సును నిలిపి చూచినవారలకే ఆ సుఖము తెలియవచ్చునేకాని తదితరులకు యెంతమాత్రమును దెలియరాదు. యోగాభ్యాసము చేయువారి మనస్సు, కడపట యీ స్థితిలోనికి వచ్చి నిలిచి, యెల్లప్పుడునూనందసుఖములోనే మునిగి యుందురు. యోగాభ్యాసము చేయకయే యిట్టి యానందసుఖమును బొందుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యము.

ఇందుకు కొందరు పెద్దలను దృష్టాంతముగా నిచ్చట చెప్పుచున్నాము. వినుఁడు.

శ్లో॥ "నిమిషార్థం నతిష్ఠంతి వృత్తిం బ్రహ్మమయీంవినా
యధాతిష్ఠంతి బ్రహ్మాద్యా సనకాద్యా సుఖాదయః
తస్మాత్ సర్వం పంత్యజ్య తత్త్వనిష్ఠో భవానఘ
భోగేచ్ఛాం దూరత స్త్యక్త్వాత్రయమే తత్త్వమాచర
వాసనాక్షయ విజ్ఞాన మనోనాశా మహామతే
స్వస్వరూపానుసంధాన మేవం కృత్వా సుఖీభవ
స్వస్వరూపానుసంధాన వ్యతిరిక్తాన్య శాస్త్రాభ్యాసై
రుష్ట్రకుంకుమ భారవత్ వ్యర్థతా
స్వరూపానుసంధానం వినాన్యధాచా రపరో నభవేత్
సంశాంత సర్వసంకల్పః ప్రశాంత సర్వేషణః
నిర్వికల్పపతంగత్వా స్వస్థోభవ మునీశ్వరః"

తేజోబిందూపనిషత్తు, తురియాతీతావధూపోనిషత్తు, అన్నపూర్ణోపనిషత్తు, సన్యాసోపనిషత్తు, వరాహోపనిషత్తు, మహోపనిషత్తు, ఇన్ని ఉపనిషత్తుల వాక్యరీతిగా సనక, సనందన, సనాతన, సనత్కుమారులును, శుకబ్రహ్మ, వసిష్ఠాది మొదలగు మహానుభావులును సర్వకాలములయందును బ్రహ్మానందములోనే మునిగి, నదీ ప్రవాహమువలె ఎల్లప్పుడును యెడతెగక మౌనమనెడి బ్రహ్మనిష్ఠయందే యుండి సుఖించుచుండునట్లున యెవరు సర్వ సంకల్పములను వదలి చిత్తమునకు విశ్రాంతిని కలుగఁజేసి, యే శాస్త్రములయందును, యే భోగ భాగ్యములయందును యిచ్ఛలేనివారై యుండి భ్రమయనెడి వలలో, కుంకుమపువ్వును మోసిన గాడిదవలె తగులుకొన తానుతానై స్వయంప్రకాశముగా నుండు పరబ్రహ్మస్వరూపమునందు మనస్సును లయింపఁజేసి సంకల్ప వికల్పములులేని నిర్వికల్పసమాధిలో యెవరు నిలిచియుందురో వారే జీవన్ముక్తులు. ముందు చెప్పిన వసిష్ఠాదులు మొదలగు మహానుభావులు యిట్లుందురు. ఇంతియెగాక వీరు దేవలోకమునకు వెళ్ళి అచ్చట దేవసభలో నుండునప్పుడు మాత్రమే మనస్సు గలవారైయుండి సర్వ విషయము లను మాట్లాడుదురు. ఇట్లు మాట్లాడి ముగించి లేచి మరల వెలుపలకు వచ్చిన వెనుక వారి మనస్సు యెట్లుండుననగా,

శ్లో॥ పద్మపత్రం యధాతోయైః స్వస్థైరవ నలిప్యతే
శబ్దాదివిషయాంభోది స్తత్వజ్ఞాన నలిప్యతే
యస్మాన్ మంత్రబలో భేదః క్రీడన్ సర్పైర్నలిప్యతే
క్రీడన్నపి నలిప్యతే తద్వదింద్రియ పన్నగైః"

తామరాకు మీఁద జలబిందువు నిలిచియున్నను, ఆ జలము తామరాకును అంటక యుండునటుల, ముందుచెప్పిన మహానుభావుల యొక్క తలంపులనెడి జలము, దేహములో నున్న కండ్లు మొదలగు యింద్రియములనెడి తామరాకును అంటకయుండును. అది యెట్లనగా, మాంత్రీకులు తమ మంత్రబలము వలన సర్పములతో ఆటలాడుచున్నను, ఆ సర్పము, మంత్రగానిని కాటుపెట్టవచ్చి నపుడు, ఆ కాటునకు మంత్రగాఁడు యెట్లు తప్పించుకొనుచున్నాఁడో అటువలెనే, మహానుభావుల యొక్క యింద్రియములు, సర్పములనెడి విషయములయొక్క కాటుకు లోఁబడవు. ఇట్టి మహానుభావులయొక్క మనస్సు బ్రహ్మమునందు యెట్లు ఐక్యమై యుండుననగా,

"లవణంతోయ సంస్పర్శ్యాత్ ద్రవతో యమయం భవేత్
మనోహి బ్రహ్మ సంస్పర్శ్యాత్ తధా బ్రహ్మమయం భవేత్

ఉప్పు జలములో వేసిన వెనుక అది కఱిగి జలస్వరూపమును పొందుచున్నది. అటువలెనే ముందుచెప్పిన మహానుభావుల యొక్క మనస్సు బ్రహ్మమునందు గలసి కఱిగి బ్రహ్మస్వరూపమే యగుచున్నది. అట్లు ఆ మనస్సు బ్రహ్మ స్వరూపములో గలిసిన వెంటనే, తానును బ్రహ్మస్వరూపమే యగుచున్నది. అనగా, మంచినీరులో ఉప్పువేసిన వెనుక ఆ మంచినీరు ఉప్పునీరగును. అటువలెనే మైలను పోగొట్టుకున్న జీవుఁడు, బ్రహ్మమున గలసిన వెంటనే తానే బ్రహ్మమగుచున్నాడు. మైలను బోఁగొట్టుకొన్నట్టి ముందు చెప్పిన మహానుభావులు మాట్లాడు సమయమున మాత్రమే మనస్సును ఉపయోగపఱచి మాట్లాడుదురు. మాట్లాడుట ముగిసిన వెంటనే మనస్సు (తలంపులు) లేనివారై ఊఱకనే నడుచుచుందురు; ఊఱకనే నిలుతురు; ఊఱకనే కూర్చుందురు; ఊఱకనే స్నానముఁ జేయుదురు; ఊఱకనే పరుందురు; మరి యెవరితోనైనను మాట్లాడవలయునన్న యెడల వాటికి కావలసిన మాటలను మాత్రము మాటలాడి ముగిసిన వెనుక మరల యే తలంపులు లేనివారై ఊఱకనే యుందురు. మనుష్యులలో శ్రేష్ఠులు యెవరనగా యిట్లూఱకుండువారే శ్రేష్ఠులని తెలిసికొనుఁడుసుమా!

ఈ గ్రంథకర్త మనస్సు, మాట్లాడు సమయమునందును, వ్రాతవ్రాయు సమయమునందును వాటివాటికి చెప్పవలసిన మాటలను చెప్పియు, వ్రాయ వలసిన వ్రాతలను వ్రాసియు ముగించినవెనుక తక్కిన వేళలయందు ఊఱకుండు నట్లు మీరును మీ మనస్సును ఊఱకుండునట్లుగా సాధనము చేయుచూ రావలయును. అట్లు మీరు ఊఱకుండ సాధ్యముకాని యెడల "సూక్ష్మములో నున్నది మోక్షము" అనురీతిగా మీకొక సూక్ష్మమైన ఉపాయము చెప్పుచున్నాము. అట్లు చేసినచో మీ మనస్సు నశించి ఊఱకుండును అది యెట్లనిన.

తల్లి దర్భమునందుండి బయలు వెడలి వచ్చిన శిశువునకు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారము లనునవి యేవియును లేక శుద్ధ పరబ్రహ్మ స్వరూపముగానే యుండును. అట్టి స్థితి యందుండు శిశువు మలమూత్రములను వదలవలయు నని తలఁచి వదలుటలేదు. కాని, లోపలనుండు ఆయా వాయువులు ఆయా పనులనుజేసి శరీరములో నుండు నవద్వారముల మార్గముగా ఆయా మైలను దెచ్చి వెలుపలకు త్రోయుచుండును. శిశువులకు మలమూత్రములు వచ్చునదియు రానదియు తెలియరాదు. ఆ శిశువులకుఁగల మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారము లనెడి నాలుగు అంతఃకరణములను కూడా శిశురూపమును పొంది ఆ శిశువులోనే యణిగియుండును. పిమ్మట, శిశువు వృద్ధి కాను కాను, ఆ శిశువునకు గల మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములును వృద్ధియగుచునే వచ్చును. పిమ్మట శిశువునకు శిశుత్వముపోయి బాల్యదశవచ్చినపుడు, ఆ మనస్సు బుద్ధియనెడి అంతఃకరణములకును బాల్యదశ వచ్చును. తదుపరి శిశువునకు బాల్యదశ వెళ్ళి యౌవనదశ వచ్చినపుడు, ఆ మనస్సు బుద్ధియనెడి అంతఃకరణములకును బాల్య దశవెళ్ళి యౌవనదశ వచ్చియేమియు తెలియక పరబ్రహ్మస్వరూపముగా నుండిన శిశువునకు నేను నాదియనెడి మమకారములను, మనస్సు బుద్ధి చిత్త అహంకారము లనెడి అంతఃకరణములును, శుద్ధ పరబ్రహ్మ స్వరూపముగా నుండిన శిశువును అధోగతికి పాలగునట్లు చేయుచున్నవి. ఈ విషయమును గురించి యింతకు మునుపే ఒక పర్యాయముచెప్పియున్నాము. మీజ్ఞాపకార్థమై మరలను చెప్పితిమి.

అన్నన్నా! ఈ అంతఃకరణములు శిశువుయొక్క జీవునితో చేరి యివియు శిశువుతో కూడనే వృద్ధియై వచ్చి కడపట ఆ శిశువును యెంత అనర్థమునకు దెచ్చి వదలుచున్నవో చూడుఁడు. శిశువుయొక్క మలమూత్రములను శిశువునకుఁ దెలియకయే ఆయా యింద్రియములుబయటకు తెచ్చి యెట్లు వదలుచున్నవో అటువలెనే కండ్లు చూచినను, చెవులు విన్నను, నోరు మాట్లాడినను, ముక్కు వాసన చూచినను, శీతోష్ణ వాయువులను దేహముపైనుండు చర్మము యెరిఁగి నను, కండ్లు మొదలగు ఆయా యింద్రియములు ముందు చెప్పిన రీతిగా అయ్యివి వాటి వాటి పనులను చేయుచున్నవి. కాని, మనస్సును ఆ యింద్రియములలో ప్రవేశింపకుండునట్లు జేసి, యే తలంపులను దలఁచక ఊఱకుండవలయును. అట్లు మనస్సును ఊఱకుండునట్లు చేయుట అసాధ్యమని తలఁచవద్దు. వాటిని కొంతకొంతగా క్రమేణ సాధనకు తీసికొని రావలయును. ఇంతయేల, మీరు దారినడచునపుడు బాట మధ్య వెళ్ళక, బాటకు యెడమచేతివైపు కొనగా వెళ్ళ వలయును. అట్లు వెళ్ళునపుడు, అటునిటు దిక్కులు చూడక తలవంచి బాటను చూచుచు శ్వాస ముక్కులో ప్రవేశించునపుడు 'సో' అను మంత్రమును మనస్సునఁ దలఁచి ఆ శ్వాస యనెడి పోగులో (నూలులో = దారములో) చేర్చి మనస్సు,

మంత్రము యీ రెంటిని అటునిటు కదలనియ్యక శ్వాసతో గట్టిగా బిగగట్టి లోపలకు పీల్చి, మరల శ్వాసను బయట వదలునపుడు 'హం' అను మంత్రమును ఆ శ్వాసయనెడి పోగులోఁ జేర్చి బిగగట్టి బయటకు వదలవలయును. మీరు ఎంత దూరము వెళ్ళుచున్నారో అంతదూరము వరకు మీ ముక్కు ద్వారమున ఆడు చుండెడి శ్వాసయనెడి పోగులో (నూలులో) యీ రెండు మంత్రములను చేర్చి బిగగట్టి పీల్చుచు, మరల వదలుచురండు, అప్పుడు, మీమనస్సు అనునది నశించి పోవును. ఇందుకు ఉత్తరగీత ప్రమాణము చెప్పుచున్నాము.

అగ్నిమంత్రస్య హంసస్య పరస్పర సమన్వయాత్
యోగేన గతకామానాం భావనా బ్రహ్మచక్షతే.

ముక్కు ద్వారములయందు తనకుతానుగానే జపించుచు పోవుచున్న అజప మంత్రములో అనగా, 'సోహం' అను మంత్రములో అనగా నేనే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను అని తనకు తానుగానే శ్వాస ముక్కు ద్వారములలో జపించుచు పోవుచుండును. ఇట్టి బ్రహ్మమంత్రములో జీవునియొక్క మనస్సు "సోహం" అను మంత్రమును దలచి శ్వాసలోఁ జేర్చి ముందు చెప్పినరీతిగాఁ బీల్చుచు, మరల వదలుచు జపము చేయుచు రావలయును. **"యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః" చిత్త వృత్తులను అడ్డగించుట యోగమని పాతంజలి యోగసూత్రమునందు** చెప్పఁబడియున్నది. కనుక ఈ "సోహం", మంత్రమును జపము చేయుటయే ఆత్మమంత్రమని చెప్పఁబడును. దీని రహస్యార్థము ఏమనగా, సూర్యోదయము మొదలుకొని అనగా నేఁడు ఉదయము 6-గంటలు మొదలు మరల రేపు ఉదయము 6-గంటల వరకును మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ ఆజ్ఞేయ, సహస్రారకమలములకు అధిదేవతలలైన గణపతి, బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రుఁడు, జీవుఁడు ఈశ్వరుఁడు, పరమాత్మ, ఈ యేడుగురికిని ప్రతిదినము యిరువదియొక్క వేల ఆరువందల (21,600) హంసలను అజపగాయత్రి మంత్రములుగా జపించుచు ఆయా దేవతల యొక్క ఆకలని చల్లార్చుచుండును. ఈ విషయమంతయు 282-వ, పుటలో శ్వాస నడచు పటమును చూపి అందు అన్ని విషయములను చెప్పియున్నాము. ఇట్లు జపించుటయే ఆత్మ మంత్రమని వేదములో నున్న ఉపనిషత్తుల ఘోషించుచున్నవి. కనుక, మీరు పీల్చుచు మరల వదలుచున్న ఒక్కొక్క శ్వాసలోను "సోహం" అను యీ రెండు మంత్రములను జేర్చి జపము చేయుచు రావలయునని ఈ గ్రంథము మూలము మీకు తెలిపి యున్నాము. ఇంతియెగాక, యిఁకముందు "శివరాజయోగసమాధి దీనిని జపము చేయవలయును" అను శీర్షికలో ఈ "సోహం" మంత్రమును పటము ద్వారా చూపెట్టి మిక్కిలి విశేషముగా చెప్పఁబోవుచున్నాము. కనుక, అందరును యోగము సాధించుటమిక్కిలి అసాధ్యముగా నుండును. యోగమునకన్న క్రిందిమెట్టు యీ

"సోహం" మంత్రమేను. పిపీలికాది అనగా, కంటికికానరాని చిన్న పురుగు మొదలు బ్రహ్మదేవుని వరకునుండు సకల జీవరాసులయొక్క ముక్కుద్వారములో నడుచుచుండెడి శ్వాస ఈ "సోహం" మంత్రమును తనకుతానుగానే జపించుచు ఆయా జీవియొక్క మరణకాల పర్యంతము నడుచుచుండును. కనుక, అట్టి మహామంత్రమును మీకు నిచ్చట గురూపదేశముగా ఉపదేశించియున్నాము. కాన స్త్రీ పురుషులందరును మాట్లాడు సమయమున తప్ప తక్కిన కాలమంతయు పైజెప్పినరీతిగా, రెండు మంత్రములను శ్వాసతోఁజేర్చి జపము చేయుచు రావలయును. ఇట్లు సాధనచేయుచు వచ్చితిరేని, మీ మనస్సు మిక్కిలి శాంతమును పొందును. ఇంతయేల విడువక ఆరునెలలు మాత్రమే పై చెప్పినరీతిగా సాధనము చేయుచు రండు. అప్పుడు అన్ని విషయములును మీకే బహు స్పష్టముగాఁ దెలియవచ్చును. ఇంతకంటెను గొప్ప ఉపదేశములు ఈ ప్రపంచమున నెవ్వియు లేవు. లోకమున రాజయోగమని చెప్పుచున్నారుకదా! ఆ రాజయోగమనునది యీ 'సోహం' మంత్ర జపమే కాని మరి వేరేద్దియు కాదు.



ఓం

తత్ సత్

శ్రీ పరబ్రహ్మణే నమః

ప్రాణయామమనెడి యోగసిద్ధి సంపూర్ణము

పరమహంస సచ్చిదానంద.

యజ్ఞోపవీత రహస్యార్థము

శ్లో॥ జన్మనా జాయతే శూద్రః, కర్మణాజాయతే ద్విజః
వేదపాఠంతు విప్రాణాం, బ్రహ్మజ్ఞానంతు బ్రాహ్మణః.

జన్మనా జాయతే శూద్రః = శిశువుగా పుట్టునపుడు శూద్రత్వమును పొంది యుండును. కర్మణా జాయతే ద్విజః = కర్మము వలన అనగా, గాయత్రీ మంత్రమును ఉపదేశము పొందిన వెనుక శూద్రజన్మముపోయి రెండవ జన్మ మెత్తినవాఁ డగుచున్నాఁడు. ఇట్లు రెండవ జన్మ మెత్తిన వెనుక వేదము పఠించుటకు అధికారి అగుచున్నాడు. వేదపాఠంతు విప్రాణాం = వేదపఠనము వలన కర్మక్రియ లను చేయునట్టి బ్రాహ్మణుం డగుచున్నాఁడు. బ్రహ్మజ్ఞానంతు బ్రాహ్మణః = బ్రహ్మ జ్ఞానమును పొందినవాఁడు బ్రహ్మముతో చేరునట్టి బ్రాహ్మణుఁడగు చున్నాఁడు.

బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య మొదలగు కులములందు శిశువు పుట్టి పెరిగిన వెనుక, బ్రాహ్మణులు యెనిమిదవ సంవత్సరమునను, క్షత్రియులు పండ్రెండవ సంవత్సరమునను, వైశ్యులు పదునారవ సంవత్సరమునను ఉపనయనము చేయుదురు. ఈ ఉపనయనము యొక్క రహస్యార్థమును చెప్పెదము. ఉప = అధికముగా నుండు, నయనము = నేత్రము, అనగా, భ్రూమధ్య నుండు జ్ఞాన నేత్రమును తెరచినారని భావము. పై చెప్పిన బాలురకు ఉపనయనము చేసిన వెనుక శూద్రత్వము పోయి రెండవ జన్మమును పొందిరని భావము.

స్వామీ! మీరు సెలవిచ్చినది సరే కాని అట్లయినచో, ఉపనయనము చేయు నపుడు మూఁడు పోగులు గల యజ్ఞోపవీతమును (జందెమును) మెడలో వేయు చున్నారు గదా! అందుకు అధికముగా నెందుకు వేయకూడదు?

బాలుఁడా! నీవు ప్రశ్నించిన వాక్యము ముఖ్యముగాఁ దెలిసికొనవలసినదేను. దానికి కారణము చెప్పెదము వినుము. దేహమునందు రోమకూపములు ముప్పది మూడు కోట్లు ఉన్నవి. ఇందులో డెబ్బది రెండువేల నాడులు గలవు. ఈ నాడులలో నూటయెనిమిది నాడులు ప్రధానమైనవి. ఈ నూటయెనిమిది నాడులలోను కుహు, శంకుని, సరస్వతి, హస్తి జిహ్వ, పూష, గాంధారి, విశ్వోదర, పయస్విని, వరుణ, అలంబుస, యశస్విని, ఇడా, పింగళా, సుషుమ్న ఈ పదునాలుగు నాడులును,

ముఖ్యములైనవి. ఈ పదునాలుగింటిలోను ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నయను మూఁడు నాడులును అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనవి. ఈ మూఁడును. కుడి యెడమ నాసికలయందును భ్రూమధ్యయందును ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్శ్వాసలుగా నడుచు చుండును. ఈ మూఁడు నాడులును నూలు పోగులవలె యుండి ఇడ అనగా కుడిముక్కునందును పింగళ అనగా ఎడమముక్కునందును, సుషుమ్న అనగా భ్రూమధ్యయందును, యెల్లప్పుడు నడుచుచుండును కాన యీ మూఁడు నాడులనే మూఁడు యజ్ఞోపవీతములుగా భావించి ఉపనయన కాలములో మూఁడు నూలుపోగులుగల జందెమును మెడలో వేయుచున్నారు. శ్రావణ పూర్ణిమ అనగా, జంధ్యాల పూర్ణిమనాఁడు మెడలోనుండు పాతజందెమును దీసి పారవైచి మరల క్రొత్త జందెమును ధరించుకొనునట్లు, ముక్కు ద్వారములయందు ఆడుచుండెడి శ్వాసయనెడి జందెమును దీసి పడవేయుటకు సాధ్యపడదు. లేక, నూలుపోగును చేతఁబట్టి త్రెంచునట్లు యీ శ్వాసయనెడి నూలును చేతఁబట్టి త్రెంచుటకును సాధ్యపడదు. ఈ శ్వాసయనెడి జందెము అనేక జన్మ జన్మము లుగా శిశువుతో కూడా శరీరముతోనే వచ్చి ముక్కు ద్వారములయందు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలుగా ఆడుచుండును. ఆ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలకు జాతిభేదములు గాని, కులగోత్రములు గాని లేవు. అన్ని జాతులయందును ఈ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్శ్వాసలు ఒకే విధముగా ముక్కు ద్వారములయందు నడుచుచుండును. ఇఁక నూలుపోగు యొక్క యజ్ఞోపవీత రహస్యార్థమును క్రింద చెప్పెదము వినుఁడు.

నూలుపోగులతో చేయఁబడిన జందెమును కూడా యజ్ఞోపవీతమని యందురు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలను కూడాయజ్ఞోపవీతమని శాస్త్రములయందు చెప్పఁబడి యున్నది.

జందెములు నాలుగు విధములై యున్నవి. అవి యెవ్వియనగా బంగారు జందెము, దర్భ జందెము, మ్రానునార జందెము, ప్రత్తినూలు జందెముయని చదుర్విధ జందెములున్నవి. ఇందు విశేషముగా ప్రత్తితోనే జందెము చేయు చున్నారు. శాస్త్ర ప్రమాణముగా జందెము చేయవలసిన పద్ధతిని చెప్పెదము. ప్రత్తి చెట్టునుండి కన్యకలే ప్రత్తిని తేవలయును. ఆ ప్రత్తిని ఆ కన్యకలే ప్రత్తి రాట్నములో నుంచి త్రిప్పి ప్రత్తివేరుగను విత్తనము వేరుగను జేసి ఆ ప్రత్తిని కన్యకలే వడుకవలయును. వడుకునపుడు తొంబదియారు బెత్తల పొడుగంత వడికి దానిని మూఁడుగా మడత పెట్టి సావిత్రియనియు, బ్రహ్మగ్రంథమనియు, నాగపాశమనియు చెప్పబడిన మూఁడు ముళ్ళలో ఒక ముడిని వేయవలుయను. ఈ జందెము మూఁడు పోగులుగా వడికి, దానిని మూఁడేసి పోగులుగా మడతపెట్టవలయును. ఇట్టివి మూఁడు జందెములు వేసిన యెడల తొమ్మిది పోగుల గల జందెమగుచున్నది. ఈ జందెము బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య జాతులలో జన్మించిన మగశిశువులకు ముందు చెప్పిన రీతిగా, ఆయా

జాతులలో యెనిమిది, పంద్రెండు, పదహారవ వయస్సున వారి వారి కులాచార పద్ధతిగా మూఁడు పోగులుగల జందెమును ఉపనయనకాలమున మెడలోవేయు చున్నారు. మిక్కిలి వైదికముగా నుండు బ్రాహ్మణులు తన కుమారునికి ఉపనయనము చేసిన వెనుకనే వానిని తన పంక్తిలో నుంచుకొని భోజనము చేయుదురు. అట్లు ఉపనయనము చేయనిచో వాఁడు తన పుత్రుఁడుగా నున్నను వానిచేత నీరుకూడా త్రాగక శూద్రునివలె తన కుమారుని భావింతురు. ఇందుకు కారణమేమనగా, వాఁడు క్రిందటి జన్మమున పంచముఁడో, శూద్రుండో, మరి యే జాతివాఁడో యెరుగఁ జాలరు. కావున అట్టి శూద్రతుల్యునికి ఉపనయనానంతరము బ్రాహ్మణునితో సమానముగాఁ దలఁచి తదుపరి బ్రాహ్మణ పంక్తియం దుంచుకొని భోజనము చేయుదురు. ఇట్టివాఁడు ప్రతి దినము నియమ ప్రకారముగా సంధ్యావందనాది కర్మానుష్ఠానములను చేయుచుండును. ఉపనయ నము అయిన వెనుక శివ, కేశవ ఆరాధనలకును, బ్రాహ్మణ పంక్తి భోజనమునకును అర్హుఁడగుచున్నాఁడని దెలిసికొనుఁడు.

లోకమునందు గల మనుష్యులలో బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య యీ మూఁడు జాతులవారు మాత్రమే ఉపనయనార్హులనియు శూద్రులు అనర్హులనియు చెప్పుదురు. యజ్ఞోపవీతము ప్రతివారును ధరింపవచ్చును. కాని, శూద్రులు మొదలు అంతకు తక్కువ జాతివారు శీలవంతులుగాను శిష్టాచారులుగాను ఉండనందున, వారలకు ఉపనయనము చేయక వివాహాది శుభకార్యముల యందును పితృ తర్పణాది పైతృక కర్మలయందును మాత్రమే జందెమును వేసి మరల అప్పుడే తీసివేయుదురు. ఇట్టి జందెము శుభ, అశుభ కర్మాచరణమునకే గాని జ్ఞానమార్గమునకు లేదు. ప్రత్తితో వడికి తయారుచేయఁబడిన జందెమును ఉపనయనకాలములో బాలుర యొక్క కంఠమున ధరింపఁజేసి తదుపరి వేద విధులంతయు శాస్త్ర ప్రమాణముగాఁ జేసి ముగించి వాటినన్నిఁటిని దెలిసికొనిన వెనుక నాసికా ద్వారములయందు నడుచు చుండెడి యజ్ఞోపవీత రహస్యార్థమును గురుముఖంబునఁ దెలిసికొనవలయును. అని యిట్లు వేదములయందును, అన్ని శాస్త్రములయందును చెప్పఁబడియున్నది. ఈ జందెము యొక్క రహస్యార్థమును క్రింద చెప్పుచున్నాము.

జందెమునకు కావలసినది దూది. ఆ దూది, ప్రత్తి విత్తనమునందుండి ఉత్పన్నమగుచున్నది. ఇట్లు ఉత్పన్నమైన వెనుక దూదియు బీజమును ఒకటిగా మిశ్రమమై (చేరి) యుండును. అటుపిమ్మట దానిని పత్తి రాట్నములోనుంచి త్రిప్పి దూది వేరుగను, బీజము వేరుగను విడదీసిన యెడల అప్పుడు ఆ దూది పరిశుభ్రమగుచున్నది. దూదికి బీజము యెట్లు ఆధారముగా నున్నదో, అటులనే మనమెత్తుచున్న జన్మలకు ఆశయనునది బీజముగా నున్నది. ఈ యాశయనెడి

బీజమును, ముందు చెప్పిన దూది విత్తనమువలె, ప్రత్యేకపరచిన యెడల అప్పుడు ఆ జీవి ముందు చెప్పిన దూదివలె పరిశుభ్రమగుచున్నది. ఇట్లు పరిశుభ్రమైన జీవి, మరల పుట్టుకలేనట్టి మోక్షమనెడి గొప్ప గృహమునకుం బోయి చేరును. అనగా, అన్ని ఆశలును వదలినవాఁడు శుద్ధ బ్రహ్మమగుచున్నాఁడని భావము. ఈ దూది అణు స్వరూపముగ, అనగా కంటికి కానరానిదిగా, కొంత కొంతయై చేరి కడపట దూదిగా అగుచున్నది. అటువలెనే జీవులందరు ఆదియందు అనగా, ప్రపంచోత్పన్న కాలమునందు భగవంతుఁడగు పరబ్రహ్మమునందుండి అణు స్వరూపముగా వచ్చి ఆయా జీవులలో చేరి ప్రపంచమునందు ననేక విధములైన జీవులుగా జన్మించియున్నారు. అట్లు జన్మించిన మొదటి జన్మమునందుండి యీ జన్మమువరకు వారలను వెంబడించియే వచ్చుచున్న పుణ్య విశేషము వలన నేదోయొక జన్మమున వారిని వదలి తొలఁగును. అట్లు తొలఁగిన వెంటనే ఆ జీవి మోక్షమును పొందుచున్నది. ఇప్పుడు జీవునికిఁ గల ఆశకు, ప్రత్తి బీజమును దృష్టాంతముగాఁ జెప్పితిమి. ఇక జందెముయొక్క రహస్యార్థమును చెప్పెదము.

ఇదివరలో గప్పిన ప్రత్తిని ప్రత్తి రాట్నములో నుంచి వడికిన ఎడల దూది వేరుగను బీజము వేరుగను పడును. తత్త్వములు తొంబదియారు గలవు. కనుక, దూదిని జందెముగా వడుకునపుడు తొంబదియారు పిడికెళ్లంత పొడుగు నూలును ఎడమచేతి నాలుగు వ్రేళ్ళయందును చుట్టుకొనవలయును. ఇట్లు చుట్టుకొన్న వెనుక దానిని జందెముగా మడతపెట్టవలయును. అట్లు మడతపెట్టిన వెనుక, మన శరీరములో అనేక నాడులు కలవు. ఆ నాడులలో ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా యను మూఁడు నాడులు శ్రేష్ఠమైనవి. ఈ మూఁడు నాడులలోను సుషుమ్న అను నాడియే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. జందెము వేసిన వెనుక ముడి వేయుచున్నారు. ఆ ముడి సుషుమ్న నాడియని భావము. సుషుమ్న నాడికి ముఖ్య స్థానము బొడ్డుగా నున్నందున ఆ బొడ్డు వద్ద జందెము యొక్క ముడిని నిలుపవలయునని చెప్పుదురు. ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా యనెడి మూఁడు నాడులును ఒకటిగాఁ జేర్చి బాలురకు ఉపనయనము (ఒడుగు) చేయునపుడు మెడలోవేయుదురు. యోగబలముచే శ్వాసను మూలాధారము. అనగా గుదస్థానము ద్వారా గొనిపోయి బ్రహ్మ కపాలము నందు నిలపవలయును. దీని విషయమును గురించి "కర్ణములో పుట్టు ఓఙ్ కారమున నాద శబ్దములను వినుట" అను శీర్షిక యందు విశేషముగాఁ జెప్పఁబడును. తత్త్వములు తొంబదియారు కలవు. కనుక, తొంబదియారు వ్రేళ్ళ పొడుగంత నూలును వడికి దానిని మూఁడేసి పోగులుగాఁ జేర్చి మరల దానిని మూఁడుగను, ఆరుగను, తొమ్మిదిగను, (3×3=9) మెడలో వేసికొందురు. ఇవి బాహ్యమునకు చేయు కర్మక్రియలు, దీనియొక్క అంతరార్థమును చెప్పుచున్నాము. మన శరీరములో అనేక నాడులు కలవు. వాటిలో తొమ్మిది నాడులు ముఖ్యములైనవి.

కనుక, మన శరీరములో నుండు నాడులలో తొమ్మిది నాడులు ముఖ్యమైనవి యని చూపెట్టుటకుగాను తొమ్మిది పోగుల గల జందెమును పెద్దలు మెడలో వేసి, చూపించిరి. మరియు యీ తొమ్మిది నాడులలోను ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న యనెడి మూఁడు నాడులు విశేష ముఖ్యముగా నుండి ముక్కు ద్వారములయందు నూలు పోగువలె పైకి క్రిందికి ఎక్కుచు, దిగుచుండుట వలన యీ మూఁడు నాడులును చూపించుటకుగాను ఉపనయనము (వడుగు) చేయు కాలమున మొదట మూఁడు పోగుల గల జందెమును మెడలో వేయుదురు. ముందు చెప్పిన మూఁడు నాడులను బయట వదలక వెన్నెముక మధ్య తెల్లనరములో నున్న సన్న రంధ్రముల ద్వారా గొనిపోయి బ్రహ్మ కపాలములో నిలుపవలయును. ఇట్లు నిలిపిన వెనుక తానే బ్రహ్మమగు చున్నాఁడని తెలుపుటకు గాను మూఁడు పోగులు గల జందెమును మెడలో వేసి చూపించిరి. కనుక, కలియుగము వృద్ధియగుకొలఁది, నూలుపోగు జందెమును మెడలో వేసికొనియున్నందున మేమే బ్రాహ్మణులము మమ్ము వినా గొప్పవారెవ్వరును లేరని మమత చెందియుందురు. ఇట్టి మమత గలవారు మరుజన్మమున ఎట్టి నీచ జన్మలో పోయి పుట్టుదురో తెలియరాదు. వారివారి కర్మానుసారముగా ఆయా జాతులయందు పోయి పుట్టుచున్నారు. కాని, శాస్త్ర ప్రమాణము చొప్పున జాతియనునది లేదు. ఈ జాతి విషయమంతయు యిదివరలో శ్రుతి ప్రమాణముతో కూడ ముందు చెప్పి యున్నాము. అన్ని జాతులవారికి సంధ్యావందనము కలదు. సంధ్యావందన మనునది ప్రాణాయామమె కాని ముక్కులమీఁద వ్రేళ్ళనుంచి శ్వాసను వదలుచు పీల్చుచు గాయత్రీ మంత్రమును మనస్సున దలఁచి జపముఁ జేయుచుండుట కాదు. ఇట్లు జపము చేయువారిని కర్మ బ్రాహ్మణులే యని చెప్పఁబడును. ఈ కర్మము చేయునట్టి బ్రాహ్మణులు సంధికాలమును వదలి ఉదయము ఏడు, లేక ఎనిమిది గంటలకును అటువలెనే సాయంత్రము ఏడు, లేక ఎనిమిది గంటలకును సంధ్య వార్చుకొందురు మరికొందరు వారి సందర్భమును బట్టి పండ్రెండు గంటలకు భోజనము చేయు సమయమున సంధ్య వార్చుకొందురు. ఈ సంధ్యా వందనము యొక్క అంత రార్థము వీరలకు తెలియదు కాబోలు. అందువలన అట్లు సంధ్య వార్చుకొను చున్నారు. ఈ సంధ్యావందన అంతరార్థము ద్రవిడ భాషలోనుండు స్కాంద పురాణమును పద్యముగాచేసి క్రింద చెప్పు చున్నాము.





సంధ్యావందనము యొక్క రహస్యార్థము



సీ॥ వేదవిజ్ఞులౌ - విప్రులు, తపసులు
మౌనులు దేవతల్ - మహితనిష్ఠ
గ్రమత సంధ్యావంద - నము సేయుపట్టునఁ
గొలనియందున నిల్చి - జలము లోలి
దోసిట ముమ్మారు - దోయిలించి సవిత్రు
గురించి యర్ఘ్యంబిడు - తరుణమందు
లేచెడి తుంపురు - ల్ని శితాస్త్రతతులయి
భానువిరథమడ్డ - పరచునట్టి
యసురవిసరంబులం దాకి - యుసురు లుడుప
జాలఁగా నేర్చునని శాస్త్ర జాల మనుట
నాదినుండి సంధ్యావంద - నం బొనర్చు
విధి ప్రసిద్ధిగ నుండె నీ - పృథివియందు. - క. కోదండరామయ్య"

మంచి వేదవేదాంగ వేత్తలైన బ్రాహ్మణులును, గొప్ప తపము చేయునట్టి తపోధనులును, మునీశ్వరులును, దేవతలును, శుచి ఆచారము దైవభక్తియందు శ్రేష్ఠులైయుండు మరి యే జాతివారయినను, సంధ్యావందనము చేయవచ్చును. ఇట్టివారు సంధ్యావందనము చేయునపుడు కొలనిలోని జలమును రెండు చేతులతోనెత్తి మంత్రములను జపించి కొలని జలములోనే అర్ఘ్యము విడుతురు. అట్లు విడచిన వెంటనే, అర్ఘ్యము విడచిన జలమునందుండి బయలుదేరిన జలబిందువులును, తుంపురులును కొలని జలముమీఁద బరువిడుచుండును. అట్లు బరువిడుచున్న జలబిందువులును, తుంపురులును మంత్ర బలమువలన మిక్కిలి పదునుగల వరుణుని యొక్క అస్త్రమువలె పైకిలేచి సూర్యునియొక్క రథమును అడ్డగించుచున్న రక్కసులమీఁద పోయిపడును. అప్పుడు రక్కసులు రథమును వదలి పారిపోదురని శాస్త్ర ప్రమాణము కలదు. ఈ కారణమును బట్టియే ఆదియందుండి సంధ్యావందనము యేర్పడినది. ఈ సంధ్యావందనము ఎప్పుడు ఎచ్చట యేచోటున చేయవలయునో దానిని చెప్పఁబోవుచున్నాము, ఆలకించుఁడు.

రాత్రి, పగలు రెండును కలియునట్టి కాలమే సంధి యనఁబడును. అనగా, చీకటిని పారద్రోలుటకుగాను సూర్యుఁడు తన కిరణములతో బయలుదేరి ఉదయించు చున్నాఁడు. అటువలెనే పగలుపోయి మరల చీకటివచ్చుటకుగాను సూర్యుఁడు అస్తమించుచున్నాఁడు. సూర్యుఁడు ఉదయమగునపుడును, మరల అస్తమించునపుడును సూర్యుని యొక్క రథమునకు అడ్డముగా రక్కసులు వచ్చి సూర్యుని బాధపెట్టుచున్నారనియు, ఆ కాలమున ముందు చెప్పిన పెద్దలు కొలనిలో సంధ్యవార్చునపుడు, వారిచేతియందుఁడు జలము కొలనియందుండు జలములో అర్ఘ్యము విడిచినవెంటనే, అందుండి బయలుదేరిన జలబిందువులును, తుంపురులును మంత్రబలము వలన అస్త్ర రూపమును పొంది, ముందు జెప్పిన రక్కసులమీఁద పోయిపడి వారలను పారద్రోలునని ప్రమాణము కలదు. కనుక,

చూడకయు, చూచియు సంధ్యావందనము చేయవలయును. అనగా ఉదయమున సూర్యుఁడు ఉదయించకమునుపే రక్కసులు వచ్చి సూర్యుని రథమును అడ్డగించుట వలన సంధ్యావందనము చేయువారు, సూర్యుని చూడక మునుపే ఉదయమున సంధ్యావందనము చేసి ముగించవలయును. కనుక, చూడక సంధ్యావందనము చేయవలయునని ముందు చెప్పియున్నాము. మరల సాయంత్రమున సూర్యుఁడు బారెడు పొడుగంత యుండునపుడు సూర్యునిఁజూచి ఆ సమయమున మరల కొలనిలోనే సంధ్యావందనము చేయవలయును. ఎందుకనగా, ఆ సమయమున రక్కసులు సూర్యుని రథమును అడ్డగించుట వలన అందరును ఆ సమయముననే సంధ్యావందనము చేసికొనవలయును. కాని, ప్రొద్దుపొడిచిన వెనుక 7-లేక 8-గంటలకును, రాత్రి 7-లేక 8-గంటలకును సంధ్యావందనము చేసికొనుటవలన యేలాటి ప్రయోజనమును లేదు. అట్లు చేయుటకన్నను ఊఱకుండుటయే యుత్తమము.

ముందు చెప్పినరీతిగా ఆయా కాలములయందు మీరు సంధ్యావందనము తప్పక చేసినను మీ యింట చేసికొనరాదు. ఎందుకనగా, మీరు జలమును రెండు చేతులతో నెత్తి అర్ఘ్యము విడుచుటలేదు. కొంచెము జలము ఒంటిచేతనెత్తి పంచపాత్రలోగాని, పళ్ళెరములోగాని అర్ఘ్యము విడుతురు. అట్లు విడుచుటవలన ఆ జలము నందుండి ముందచెప్పిన జలబిందువులును, తుంపురులును పుట్టి అస్త్రములుగా లేచి పోఁజాలవు.

కనుక కుంట, కోనేరు, చెరువు, దిగుడుబావి, కాలువ, లేక నదీతీరమునకు తెల్లవారకమునుపే వెళ్ళి స్నానముచేసి సూర్యుఁడు ఉదయించకమునుపే రెండు చేతులతోను జలమునెత్తి ముమ్మారు అర్ఘ్యమును విడచి సంధ్యావందనముచేసి ముగించుకొనవలయును. మరల సాయంత్రములయందును అచ్చటకు వెళ్ళి, బారెడు ప్రొద్దుయుండునపుడు సూర్యుని చూచి సంధ్యావందనము చేసికొన

వలయును. ఇట్లు ప్రతిదినము చేయుచు వచ్చితిరేని మీ జన్మరాహిత్యమునకు మార్గము కలుగును. దక్షిణ దేశమునందు సంధ్యవార్చుకొను వారందరును ముందు చెప్పినరీతిగా ఆయా కాలములందు కుంట, కోనేరు, చెరువు, నదీతీరము లకు వెళ్ళి సంధ్యవార్చుకొనుటను చూచియున్నాము. అయితే వీరందరును ఉద్యోగము లేని వైదిక బ్రాహ్మణులని తెలిసికొనుఁడు. ఉద్యోగమునందుండువారు ఉదయము మాత్రము ముందుచెప్పినరీతిగా చేసికొనవచ్చును గాని, సాయంత్రములందు అట్లు చేసికొనుటకు వీలుపడదు.

బ్రాహ్మణులుగాని, లేక మరియే జాతివారుగాని సంధ్యావందనము ఆయా కాలములో తప్పక చేయుచున్నారు. అటువలెనే మహమ్మదీయులును ఆయా కాలములందు తప్పక 'నమాజ్' అనెడి జపమును చేసికొందురు. మహమ్మదీయులు రైలు మార్గముగా వెళ్ళునపుడు 'నమాజ్' చేయుకాలము సమీపించిన వెంటనే రైలునందు గూర్చున్నవారిని, తొలఁగుమని చెప్పి బట్టను క్రిందబఱచి అందుపైఁగూర్చుండి 'నమాజ్' చేసికొందురు. అట్లుగాక, రోడ్డుమార్గమున బండ్లలో వెళ్ళునపుడు 'నమాజ్' కాలము సమీపించిన వెంటనే బండ్లను ఆపి రోడ్డువైపున ఒకచోట బట్టను క్రిందబఱచి అందుపైఁగూర్చుండి 'నమాజ్' చేసికొందురు. ఇటువలనే ఆయా జాతివారు ఆయా కాలములయందు వారివారి పూజలు జపతపములను చేసికొందురు.

మిక్కిలి వైదికముగానుండు బ్రాహ్మణులు సంధ్యవార్చునపుడు జందెమును అంగుష్ఠ్రవేలు, చూపుడువ్రేలు యీ రెంటికిని మధ్యనుంచి ఆ జందెమును వ్రేళ్ళతో పట్టుకొని రొమ్ముకు సరీగా నుంచి దానిని బట్టతోమూసి మంత్రమును జపింతురు. తక్కిన బ్రాహ్మణులు అట్లు చేయుటలేదు. దీని భావమేమనగా, అంగుష్ఠ్రవేలు అనగా, పెద్దవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు యీ రెండును చిత్తమనెడి మనస్సు, అనియు జందెము పరమాత్మ స్వరూపమనియు ఇట్టి చిత్తమనెడి మనస్సును, పరమాత్మ స్వరూపములో చేర్చవలయునని భావించి జందెమును వ్రేళ్ళమధ్య నుంచి పట్టుకొందురు అనగా, హృదయకమల మధ్యనుండు అంగుష్ఠ (అంగుళ) ప్రమాణ ఆకాశములో పరమాత్మ నివసించుచున్నాఁడు కాన, అట్టి పరమాత్మ స్వరూపములో మనస్సును ఐక్యము చేయవలయునని చూపించుటకు, వ్రేళ్ళమధ్య జందెమునుంచి హృదయమునకు (రొమ్మునకు) సరిగా చూపించుచున్నారు. అనగా, పైఁజెప్పిన హృదయకమలములో పరమాత్మ నివసించుచున్నాఁడు. ఈ పరమాత్మ రెండు స్తనములకు మధ్య నున్నందున, జందెమును వ్రేళ్ళతోఁబట్టి, రెండు స్తనములకును మధ్య చూపించవలయునని భావము.



సప్తవ్యాహృతులు గాయత్రీమంత్రము శిరోమంత్రము జపము చేయు రహస్యార్థము

సంధ్యవార్చునపుడు ప్రాణవాయువును నిలపి, సప్తవ్యాహృతులు, గాయత్రీ మంత్రము, శిరోమంత్రములతో ముమ్మారు జపించినయెడల అదియొక ప్రాణాయామమగును. ఇట్లు చెప్పినయెడల మీకు తెలియరాదు. కనుక, యిదిమిక్కిలి సులభముగాఁ దెలియునట్లు మీకు చెప్పుచున్నాము. వినుఁడు.

మూఁడు గుటకల నీరుత్రాగి కండ్లను మూసి కుడిముక్కున శ్వాసను ఓం-అను మంత్రముతో వెలుపలకు వదలి మరల ఓం-అను మంత్రముతో లోపలకు పీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **1**-టి, సంఖ్యనుంచి దానిని మనో నేత్రములచే దృష్టించి చూచుచు ఓం భూః ఓం భువః, ఓం సువః ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యం అని యీ యేడు గాయత్రీ మంత్రములను మనస్సునఁ దలఁచి యెంచి ముగిసిన వెనుక, మరల శ్వాసను మూరెడు పొడుగంత ఓం-అను మంత్రముతో కుడి ముక్కున బయటవదలి, మరల ఓం-అనుమంత్రముతో లోపలకు పీల్చి మ్రింగి, భ్రూమధ్య **2**-సంఖ్యనుంచి దానిని మనోనేత్రములచే దృష్టించి చూచుచు, మరియొక మారు ముందె జెప్పిన యేడు గాయత్రి మంత్రములను దలఁచి జపము చేసి ముగించిన వెనుక, మరియొకమారు మునుపటివలెనే కుడిముక్కున శ్వాసను వదలి మరల కుడి ముక్కుననే పీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య **3**-సంఖ్యనుంచి దానినే దృష్టించి చూచి, మరియొకమారు యేడు గాయత్రీ మంత్రములను దలఁచి జపము చేయవలయును.ఇట్లు చేసి ముగించిన వెనుక లోపల నిలిపియుంచిన శ్వాసను వెలుపల వదలవలయును. అది యెట్లు వదలవలయునో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

కుడిచేతి పెద్దవ్రేలు యుంగరపువ్రేలు యీ రెంటిని కుడియెడమ రెండు ముక్కులను తాకునట్లుంచవలయును. ఇట్లుంచినవెనుక, కుడిముక్కునుమూసి పండ్లను గట్టిగ బిగబట్టి యెడమ ముక్కు ద్వారమున నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే 'ఓం' అను మంత్రముతో యెడమముక్కునబీల్చి

యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కు ద్వారమును తెఱచి, మునుపటివలెనే నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను 'ఓం' అను మంత్రముతో కుడిముక్కు ద్వారమున వదలి మరల ఆ నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే 'ఓం' అను మంత్రముతో కుడిముక్కున బీల్చి కుడిముక్కును మూసి యెడమ ముక్కు ద్వారమును తెఱచి మునుపటివలెనే నాలుగంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను 'ఓం' అను మంత్రముతో యెడమముక్కు ద్వారమున వదలి యిట్లు శ్వాసయొక్క వేగ మణగునంత వరకును ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చిమార్చి సుమారు పది నిమిషముల వరకు శ్వాసను వదలుచు మరల పీల్చుచుండ వలయును. ఈలాగే యెడమముక్కునను రెండు ముక్కులయందును చేయ వలయును.

ఇట్లు కొన్ని నెలలు సాధనముచేసి అటుపిమ్మట మీకు సులభముగా నున్నదని తోచినవెనుక, శ్వాసను బీల్చి "ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః ఓం జనః, ఓం తపః ఓం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్, ఓం ఆపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్వరోం" అనెడి పదునొకండు గాయత్రీమంత్రములను మనస్సునందలంచి యెంచి ముగిసిన వెనుక మరల శ్వాసను వదలి మరల పీల్చి, మరల 11-గాయత్రీ మంత్రములను యెంచి ముగిసిన వెనుక, మరల శ్వాసను వదలి మరల బీల్చి పదునొకండు గాయత్రీ మంత్రములను యెంచి ముగిసినవెనుక శ్వాసను పైఁ జెప్పియున్న రీతిగా, ముక్కులను వ్రేళ్ళతో మార్చి మార్చి నాలుగేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను 'ఓం' అను మంత్రములతో వదలుచు, మరలఁ బీల్చుచుండవలయును. అనగా, బీల్చిన ఒకే శ్వాసలో మూఁడు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి, మరల మూఁడు పర్యాయములు పీల్చి, పదునొకండు గాయత్రీమంత్రములను ముమ్మారు జపముచేయవలెను అనగా, కుడిముక్కునను, యెడమముక్కునను రెండు ముక్కులయందును పైజెప్పిన ప్రకారమే శ్వాసను నిలిపి, యేడు పర్యాయములు యేడు గాయత్రీ మంత్రములను జపము చేసినయెడల అదియే సప్తవ్యాహృతు లనఁబడును. పై చెప్పిన రీతిగా శ్వాసను నిలిపి పదునొకండు పర్యాయములు పదునొకండు గాయత్రీమంత్రములను జపము చేయునదే శిరోమంత్రమనియు లేక ఒక గాయత్రీ యనియు చెప్పఁబడును. ఇదివరలో చెప్పియున్నరీతిగా ప్రాణాయామముగాని, లేక యీ గాయత్రీ మంత్రమునుగాని జపము చేయుచు వచ్చువారికి సర్వరోగములును నివారణమగును. ఇందుకు శ్లోక ప్రమాణము క్రింద చెప్పెదము.

ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగక్షయోభవేత్
ప్రాణాయామవియుక్తేభ్య స్సర్వరోగసముద్భవః
హిక్కా కాస స్తథా శ్వాస శ్శిరః కర్ణాక్షి వేదనాః
భవంతి వివిధారోగాః పవనవ్యత్యయక్రమాత్."

ఈ శ్లోకము యిదివరలో ఇరువదియైదు సంఖ్యలయందుండి మరల శ్వాసను కుంభించి అభివృద్ధిచేయుట అను విషయశీర్షిక యందును చెప్పియున్నాము.

ఇఁక శ్వాసను నిలిపి గాయత్రీ మంత్రములను జపము చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

* * *

శ్వాసను నిలిపి గాయత్రీ మంత్రములను జపము చేయుట

అయ్యా! యజ్ఞోపవీతము యొక్కయు, సప్తవ్యాహృతులయొక్కయు, శిరో మంత్రములయొక్కయు రహస్యార్థములను యింతకుముందు చెప్పి యున్నాము కదా! ఇఁక శ్వాసను నిలిపి గాయత్రీమంత్రములను జపము చేయవలసిన పద్ధతిని చెప్పఁబోవుచున్నాము. కనుక, ఇదియే సంధ్యావందనము యొక్క రహస్యార్థమని యెఱుంగవలయును. ప్రాణాయామాభ్యాసములో మిక్కిలి తేటగా చెప్పియున్న విషయము మీకందరికిని చక్కగాఁ బోధపడి యుండవచ్చును. అదే విషయము నిచ్చట గాయత్రీ మంత్రములతో చెప్పఁబోవుటవలన మిక్కిలి సులభముగ మీ రందరును దెలిసికొనవచ్చును.

ఇదివరలో ముందు చెప్పియున్నరీతిగా మూఁడు గుటకల నీరుత్రాగి యెడమ ముక్కును మూసి, కుడిగాలి సంచిలో నిలిచియుండు పాత శ్వాసనం తయు వెలుపలకు వదలివేసి మరల దానివెంబడే శ్వాసలో ఓం-అను ప్రణవ మంత్రమును జేర్చి రెండేసి అంగుళముల పొడుగంత శ్వాసను మాత్రమే కొద్దికొద్దిగా ప్రణవ మంత్రముతో కుడి ముక్కునఁబీల్చి మ్రింగి భ్రూమధ్య 1-టి యను సంఖ్యనుంచి దానిని మనోనేత్రమున చూచుచు,

"ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్, ఓం ఆపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం."

అనెడి మంత్రములలో పదునొకండు మంత్రములున్నవి. కనుక, కుడి ముక్కున శ్వాసను నిలిపి ఒక శ్వాసలో పైఁ జెప్పిన గాయత్రీ మంత్రము లన్నింటిని మనస్సునఁ దలఁచి జపము చేయవలయును. ఇట్లు కుడిముక్కున నాలుగు పర్యాయములు శ్వాసను వదలి నాలుగు పర్యాయములు పీల్చి పైఁ జెప్పిన గాయత్రీ

మంత్రములను జపించువరకు శ్వాసను నిలుపవలయును. అనగా, ఒక్కొక్క శ్వాసయందును పదునొకండు గాయత్రీ మంత్రములవంతున నాలుగు శ్వాసల యందును నాలుగు పదునొకండు గాయత్రీ మంత్రములను జపము చేయ వలయును. ఇట్లే యెడమముక్కునను మరల, కుడియెడమ రెండు ముక్కుల యందును చేయవలయును. శ్వాసను నిలిపిక్రమేణ కొంచెము కొంచెముగా అభివృద్ధి చేసికొని పోవలయును. ఇట్లు ప్రతిదినము చేయుచు వచ్చిన యెడల దీనివలన నేమి ఫలము మీకు సిద్ధించుననగా, ప్రతిదినము మీరు చేయుచు వచ్చెడి పుణ్యాపాపములన్నియు భస్మమైపోవును. ఇట్లు భస్మమై పోవుటయేకాక క్రిందటి జన్మములలో శేషముగా నిలుచుచూ వచ్చిన మీ పుణ్య పాపములయొక్క బస్తాలవద్దకు వెళ్ళి వాటిని గూడ కొంతకొంతగా భస్మము చేయుచు వచ్చును. అనగా, నేడు చేసిన పుణ్యాపాపములను భస్మముచేసి, ఆ యా నాఁడు మిగులుచు వచ్చుచున్న గాయత్రీమంత్ర జ్వాలాగ్ని మీయొక్క సంచితమనెడి బస్తాలలో ప్రవేశించి వాటిని కూడా కొంత కొంతగా భస్మముచేయుచువచ్చి కడపట మీ సంచితమనెడి బస్తాలన్నింటిని పూర్తిగా భస్మము చేసివేయును. ఇట్లు అనేక కోటానుకోటి జన్మములుగా అభివృద్ధియగుచూ వచ్చిన సంచితమనెడి కర్మముల యొక్క బస్తాలంతయు భస్మమైపోయినవెనుక ఆ జీవి మోక్షమును పొందుచున్నది.

ఓ పరమమిత్రులగు ప్రియ సోదరీ సోదరులారా!

సంధ్యావార్చుకొనువారు యిట్టి రహస్యమును దెలిసికొనక, చేత జలమునెత్తి కొంత పైకిని, కొంత తన చుట్టును చల్లుకొని, కొంత జలమును ఆచమనముగా త్రాగి, కండ్లు ముక్కు నోరు రొమ్ము జందెము మొదలగు వాటిని వ్రేళ్ళతోతాకి పెదవులు కదల మంత్రములను జపించి ఐదునిమిషములలోపలనే సంధ్యావార్చు కొందురు. ఇట్లు చేయుటయేనా సంధ్యావందనము? కాదు కాదు సుమా!

శ్వాసను నిలిపి యిదివరలో చెప్పినరీతిగా మంత్రములను జపము చేయు టయే సంధ్యావందనము. ఇట్టి సంధ్యావందనము చేయువారే బ్రాహ్మణులగు చున్నారు. ఇట్లు చేయుచువచ్చి సిద్ధిపొందినవారే యోగులనియు, మహనీయు లనియు, బ్రహ్మ జ్ఞానులనియు, జీవేశ్వరులనియు అనగా తన జీవిని ఈశ్వరుని యందు ఐక్యము చేసిన వారనియు చెప్పఁబడును. కాని, జందెమును మెడలో వేసికొని శ్వాసను నిలుపక నీళ్లను యెగజల్లి ముక్కును పట్టుకొన్న మాత్రముననే బ్రాహ్మణులు కాఁజాలరు. ఇట్టివారు కర్మకాండరీతిని కర్మక్రియలను చేయునట్టి బ్రాహ్మణులుకాని, బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందిన బ్రాహ్మణులు కారు. మాలవాఁ డైనను, మహమ్మదీయుఁడైనను, శూద్రుఁడైనను, వైశ్యుఁడైనను, క్షత్రియు డైనను, లేక బ్రాహ్మణుఁడైనను సరే శ్వాసను (ఊపిరిని) బయటవదలక నిలిపి శాస్త్రోక్త ప్రమాణముగా గాయత్రీ మంత్రములను మనస్సునఁదలఁచి జపము చేయుచు వచ్చెనేని నాతండే బ్రాహ్మణుఁడగుచున్నాఁడు.



ప్రాణవాయువును నిలిపి ఆయుర్వృద్ధిని జేసికొనుట



శ్లో॥ "జ్ఞాత్వా సుషుమ్నా సద్భేదం కృత్వా వాయుం చ మధ్యకం
స్థిత్వా సదైవ సుస్థా నే బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్."

"సురాజ్యే ధార్మికే దేశే" మంచి రాజ్యముగాను, ధర్మాత్ములుగాను ఉండునట్టి ఒక మంచి దేశమునుగాని, లేక ఒక గ్రామమునుగాని వెదకిచూచి యచ్చటకు సమీపముగానుండు వనంబున నొక ఆశ్రమమును నేర్పఱచుకొని తాను మాత్రమే యేకాంగియై యచ్చట నివసించుచు తనకు క్షుద్బాధ (ఆకలి) కలిగినప్పుడు తన యాశ్రమమునకు సమీపముగానుండు గ్రామములోనికి వెళ్ళి "భవతీ భిక్షాందేహి" అనగా, ఈ దేహమునందున్న ఆత్మ ఆకలిని చల్లార్చుటకుగాను భిక్ష పెట్టుఁడు యని భావము. ఇట్లడిగి వారిచ్చునట్టి భిక్షను భుజించి ఆకలిని చల్లార్చుకొని, మరల తన స్థలమునకు వచ్చి, నివసించుచు సుషుమ్నయనెడి నాడిని లేవబెట్టుటకు గాను మంచి గురువును వెదకి వారి ముఖముగాఁ దెలిసికొని దానినే యెల్లప్పుడును సాధనము చేయుచువచ్చి అటుపిమ్మట, బ్రహ్మదండి యనెడి వెన్నెముక మధ్యనుండు తెల్ల నరములోనున్న సన్న రంధ్రములద్వారా ప్రాణవాయువును గొనిపోయి బ్రహ్మ రంధ్రమున నిలుపవలయును. ఇందుకు వాసిష్ఠ ప్రమాణము.

"అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయమాగతే
మనః ప్రశమమాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే."

ముందు చెప్పిన రీతిగా ప్రాణవాయువును నిలిపి అభ్యాసము చేయుచు వచ్చినయెడల, మనసు మిక్కిలి శాంతమును పొందియుండును. అనగా, ఏదియు దలఁచక ఊఱకుండును. అట్లు ఊఱకుండిన యెడల అప్పుడు ఆకాశము మాత్రమే శేషముగా నిలిచియుండును. అనగా ప్రాణవాయువు, మనోవాయువు యీ రెండును యేకముగా కలిసిపోవును. అప్పుడు ఆత్మ మాత్రమే శేషముగా నిలిచియుండునని భావము. అట్టి సమయమున యే తలంపులును బుట్టక సమాధిలోనే నిలిచియుండును. ఇట్టి సమాధిలో నిలిచిన వెనుక తన ఆయు ర్భాగము విశేషముగా వృద్ధియైపోవును. ఇందుకు ఉత్తర గీత ప్రమాణము చెప్పు చున్నాము.

శ్లో॥ "గచ్ఛన్తిష్ఠన్యథాకాలం వాయుస్వీకరణం పరం
సర్వకాలం ప్రయోగేన సహస్రాయుర్భ వేన్నరః."

టీ॥ గచ్ఛన్ = నడచిపోవునప్పుడును, తిష్ఠన్ = నడవక కూర్చున్నపుడును, నిలుచున్నపుడును, యధాకాలం = యెల్లప్పుడును, సర్వకాలమ్ = స్నాన, భోజన, శయనాది సమస్త కాల సర్వావస్థలయందును, వాయు స్వీకరణమ్ = వాయు ధారణమును, పరమ్ = అధికముగా, ప్రయోగేన = చేయుటచే, నరః = మానవుఁడు, సహస్రాయుః = వెయ్యి సంవత్సరములాయుస్సు కలవాఁడు, భవేత్ = అగును.

తా॥ నడుచుచున్నను, నిలుచున్నను, కూర్చున్నను, స్నానము చేయు చున్నను, అన్ని కాలములయందును మరియు, నియమముచేత నున్నను, లేక అనియమముచేత నున్నను, వాయుధారణము చేయు మానవుఁడు అనగా, శ్వాసను బీల్చి తన శక్తి కొలఁది నిలిపి మరల, నిలుపశక్తి లేనపుడు లోపల నిలిపి యుండు శ్వాసలో మూరెడుపాడుగంత శ్వాసను వెలుపలకు వదలి మరల, వదలినంత శ్వాసను లోపలకు పీల్చి, మరల శక్తి కొలఁది నిలిపి మరల నిలుపశక్తి లేనపుడు మరల వదలి మరల బీల్చి యిట్లు సాధనము చేయుచువచ్చిన యెడల వానికి యే తలంపులును పుట్టవు. తలంపులు పుట్టనిచో మనస్సు అనునది లేకనేపోవును. లోకమున అందరును మనస్సు మనస్సు అని చెప్పుచున్నారు కదా. ఆ మనస్సు అనునది యేదియనగా తనలో పుట్టుచున్న అనేక తలంపులచే మనస్సు అని చెప్పఁబడును. ఈ మనస్సు అనునది శ్వాస యందుండి పుట్టుచున్నది. కనుక, అట్టి శ్వాసను బీల్చి నిలిపివేసిన యెడల తలంపులనెడి మనుస్స పుట్టుటకు వీలులేదు. ఇంతియేకాక, ముందు చెప్పిన రీతిగా యెల్లప్పుడును శ్వాసను నిలిపి సాధనము చేయుచు వచ్చినయెడల వెయ్యి సంవత్సరములు జీవించి యుండవచ్చును.

☞ "శతాయుః పురుషశ్శతేంద్రియః" అనునట్టి న్యాయానుసారముగా పురుషునికి నూరేండ్లు ఆయుర్దాయము అని చెప్పి యున్నను, వాయుధారణచేత అనగా, శ్వాసను నిలుపుటవలన, వేయి సంవత్సరములు లాయుర్దాయమును, అపరోక్ష జ్ఞానమును, బ్రహ్మప్రాప్తియును కలుగును. వెన్నెముక మధ్యనుండు తెల్లనరములో నున్న సన్నరంధ్రములో శ్వాస యెప్పుడు ప్రవేశించుచున్నదో అప్పుడు రాత్రి యనియు, పగలనియు తెలియకున్నందున కాలుని (యముని) జయించిన వాఁడగుచున్నాఁడు. శ్వాస (ఊపిరి) యెంత వరకు నిలచి యుండునో అంతవరకు ఆయుర్వృద్ధియగునని భావము. దీర్ఘకాలము సమాధి నభ్యసించిన యోగి, మరణకాలమును దెలిసికొని ప్రాణవాయువును అనగా, ఊపిరిని నిలిపి కాలుని (యముని) జయించి తనకిష్టమైనప్పుడు ప్రాణమును (ఊపిరిని) విడువఁగలఁడు.

శ్లో॥ "ద్వాసప్తతి సహస్రాణి నాడీ ద్వారాణిపంజరే
సుషుమ్నా శాంభవీశక్తిః శేషాస్త్వివ నిరర్థకాః"

శరీరమే ఒక పంజరముగా అనగా, గూడుగా నున్నది. ఇట్టి శరీరమనెడి గూటిలో డెబ్బది రెండు వేల నాడులు గలవు. ఇన్ని నాడులలోను సుషుమ్న, ఇడ, పింగళ, కుహు, సరస్వతి, యశస్విని, పూష, విశ్వోధర, వరుణ, హస్తిజిహ్వ, పయస్వని, శంఖుని, గాంధారి, అలంబుస - అనెడి యీ పదునాలుగు నాడులును ముఖ్యము లైనవి. ఇందు, సుషుమ్న యనునాడి శాంభవీశక్తి యనఁబడును. ఈ సుషుమ్న నాడినే బ్రహ్మనాడి యని యందురు. ఈ సుషుమ్న నాడికి అధిదేవత శివుఁడు, సుషుమ్న నాడికి కుడిప్రక్కన నుండునాడి ఇడానాడి ఈ ఇడానాడి, కుడిముక్కున సంచరించుచుండును. దీనికి అధిదేవత విష్ణు, సుషుమ్నా నాడికి యెడమ ప్రక్కననుండు నాడి పింగళానాడి. ఇదియెడమ ముక్కున సంచరించుచుండును. దీనికి అధిదేవత బ్రహ్మ. ఇట్లే పదునాలుగు నాడులయందును పదునాలుగు దేవతలు శరీరములోనే నివసించుచున్నారు. యోగాభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువు కట్టుఁబడును.

శ్లో॥ "పవనో బధ్యతే యేన మనస్తే నైవబధ్యతే
మనశ్చబధ్యతే యేన పవనస్తే న బధ్యతే.

గీ॥ మారుతము పుట్టుచోటున - మనసుబుట్టు
మనసు పుట్టెడిచోటున - మారుతంబు
పుట్టుగావున నీ రెండు - బుద్ధిఁదలఁప
నొక్కటేయని భావింప - నొప్పుసుమ్మ.

గీ॥ ప్రాణవాయు వెన్నఁడు కట్టుఁ - బడునొ యపుడె
మనసుకూడ గట్టువడు సు - మనసతతికి
వీని రెంటిలో నొకదాని - బూని నిలుప
రెండవది యప్పుడే నిల్చి - యుండఁగలదు. - క. కోదండరామయ్య

మారుతము (శ్వాస) పుట్టుచోట మనస్సు పుట్టును. మనస్సు పుట్టుచోట మారుతము (శ్వాస) పుట్టును. అనగా, మనస్సు శ్వాస యీ రెండును ఒక్కటియే యని భావము. ఏ యోగిచే ప్రాణవాయువు (ఊపిరి) కట్టుఁబడునో, ఆ యోగిచే మనస్సు కట్టుఁబడును. మనస్సు ప్రాణవాయువు (ఊపిరి) యీ రెంటిలో ఒకటి కట్టుబడిన యెడల తక్షణమే రెండవదియు కట్టుఁబడును.

శ్లో॥ "హేతుద్వయంతు చిత్తస్య వాసనా చ శరీరిణః
తయోర్వినష్ట ఏకస్మిన్ తేద్వావపి వినశ్యతః"

మనస్సునకు ముఖ్య కారణముగా నుండునది ప్రాణము. అనగా, శ్వాస మనస్సు యీ రెంటిలో యేదైనాసరే, ఒకటి నష్టమైన యెడల వెంటనే రెండవది

కూడ నష్టమైపోవును. ఇందుకొక చిన్న యుపాయము మీకు చెప్పుచున్నాము కాని, దయచేసి క్రింద చెప్పునట్లు చేసిచూడవలయును. అదేమనగా, మీరు నడచినను నిలిచినను గూర్చున్నను సరే, శ్వాసను బీల్చి అటునిటు దిక్కులు చూడక భూమి క్రింది వైపున చూచుచు వెళ్ళవలయును. నిలిచినపుడు గూర్చున్నప్పుడును, క్రిందగానే చూచుచుండవలయును. అప్పుడు శ్వాస నిలిచియున్నందున మీ మనస్సుకూడా యెచ్చటికిని పోక అట్లే నిలిచియుండును. శ్వాసను నిలుపుటకు శక్తిలేకున్న యెడల, మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను బయటవదలి మరల పీల్చి, మరల శక్తికొలది నిలిపి మరల వదలి మరలఁ బీల్చి అట్లే మాట్లాడువేళ తప్ప తక్కిన కాలమంతయు సాధనము చేయుచు రండు. అప్పుడు మీ మనస్సు నాశమై ఆయుర్వృద్ధి యగుచుండును.

శ్లో॥ "సతుదీర్ఘ కాల నైరంతర్య సత్కారసేవితో దృఢభూమి"

ఒకఁడు, యెన్నియో జన్మములుగా ఈశ్వరభక్తియందు మిక్కిలి శ్రద్ధగలవాఁడైయుండి, ఆ ఈశ్వరునినే ఒక్కొక్క జన్మమునందును మిక్కిలి భక్తితో పూజించుచు వచ్చుచుండిన పుణ్యావిశేషమువలన, దృఢభూమి అనగా, మోక్ష సామ్రాజ్యపదవిని పొంద, యోగసాధన మార్గమునకు దారిని చూపెట్టును. యోగాభ్యాసము చేయవలయునని తలంచిన పురుషుఁడు కొన్ని దినములకైనను, కొన్ని నెలలకైనను కొన్ని సంవత్సరములకైనను సిద్ధిపొంద వలయునని తలంచిన యెడల సిద్ధి కానేరదు. అనేక సంవత్సరములకుగాని లేక, అనేక జన్మములకుగాని యోగము సిద్ధించునని తలఁచి యోగాభ్యాసమును విశేషకాలము చేయవలయును. యోగము విశేషకాలము చేసినయెడల ఆ యోగము సిద్ధించునేకాని లేని యెడల సిద్ధింపఁజాలదు. అని ఉపనిషత్తులయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఇందుకు శ్లోకము ప్రమాణము క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శ్లో॥ "అనేక జన్మ సంసిద్ధిః తతోయాతి పరాఙ్గతిమ్"

అనేక జన్మములుగా యోగాభ్యాసము చేయుచువచ్చిన యెడల ఆ యోగము సిద్ధించును. ఇట్లు అనేక జన్మములుగా యోగము చేయుచువచ్చి సిద్ధిపొందిన వెనుక మోక్షమును పొందవచ్చును.

"యస్యకస్మిన్ శశితే వాంగభవత్యధీః
నిత్యతృప్తః ప్రశాంతాత్మా స ఆత్మన్యేవ తిష్ఠతి."

పరమాత్మకు విరుద్ధముగానుండు విషయములయందు బుద్ధిని పోనివ్వకఁజేసి సర్వకాల సర్వావస్థలయందును తపోనిష్ఠలో అత్యంత ప్రీతిగలవాఁడై యుండి రాగ ద్వేషాదులను దూరముగా పారద్రోలిన తత్త్వజ్ఞానముగల యోగి యెవ్వడో, యాతండే మోక్షమును పొందుటకు అర్హుఁడై యుండును.

"మహోవృషో యచ్చిత్తం తత్ ససర్వదా మయ్యేవవా
తిష్ఠతే, తస్మాత్ హంసః తస్మిన్నేవ స్థీయతే,

అను ఉపనిషత్తు వాక్యరీతిగా, వేదోక్తమునకు విరుద్ధముగా లేకయుండునట్టి జ్ఞానకర్మను అనుష్ఠించుచు వచ్చెడివారిలో యోగియగు పరమహంసయే మిక్కిలి శ్రేష్ఠుఁడు. కాన, నాతనిని మహాపురుషుఁడనియే చెప్పవలయును. ఇట్టి మహాపురుషుఁడు, సంసార విషయములయందుఁ బరువిడుచుండెడి తన చిత్తమనెడి మనస్సును, యోగబలమువలన జయించి ఆ చిత్తమును సర్వదా, పరమేశ్వరుఁడగు నాయందే లయింపఁజేసియున్నందున, నేనును ఆ యోగియొక్క చిత్తమునందు అద్వితీయ పరబ్రహ్మస్వరూపముతో ఆవరించుకొని అనగా, కప్పుకొనియుందును. అజ్ఞానులగు పురుషులు అవిద్యచే అనగా, అజ్ఞానముచే (మాయచే) మూయఁబడి యుందురు. కనుక, అట్టివారిని నేను కప్పియుండను, ఎంతటి తత్త్వవేత్తగానున్నను యోగి కానిచో వానిచిత్తము బాహ్యవృత్తియందే పరుగెత్తు చుండును. కాని, యోగికి అట్లు యెప్పుడును పరుగెత్తఁజాలదు, అందువలన నేను యోగులయందే యుందును.

దర్శనాదర్శ నే హిత్వా స్వయం కేవల రూపతః
యస్తిష్ఠతి సతు బ్రహ్మౌ బ్రహ్మణో బ్రహ్మణిస్వయం."

ఏ మహానుభావుఁడు జ్ఞానము, అజ్ఞానము, అను నీ రెంటిని పరమాత్మ స్వరూపములోఁ జేర్చి ప్రకాశింపఁజేయుచున్నాఁడో అట్టి మహాపురుషుఁడు పరబ్రహ్మ స్వరూపుఁడేకాని బ్రహ్మవేత్తకాఁడు.

"సర్వే బ్రహ్మ వదిష్యంతి సంప్రాప్తేతు కలౌయుగే
నానుతిష్ఠంతి మైత్రేయ శిశ్నోదర పరాయణాః"

కలియుగము ప్రారంభించునది మొదలు పురుషులందరును పరబ్రహ్మ స్వరూపములో పోయి చేరవలయునని అందురేకాని దానికి కావలసిన జ్ఞానానుభవ అనుష్ఠానమునందలేక, స్త్రీ సంభోగము, ఉదరపోషణము వీటియందు ఆశగలవారై యుండుచు వచ్చుచున్నారు. కాని, యోగులుగానుండు పరమహంసలకు అట్టి దోషములు యెద్దియు లేకుండును.

"తస్యపుత్రాదాయ ముపయాంతి సుహృదస్సాతు
కృత్యాన్ ద్విషన్తః పాపకృత్యామ్."

తత్త్వజ్ఞానము పొందిన మహాయోగులు, తత్త్వజ్ఞానము పొందకమునుపు ఆర్జితముచేసియుంచిన, గృహ వస్తు వాహనాది ద్రవ్యములను, పుత్ర పౌత్రులు గ్రహించుకొనుచున్నారు. ఆ మహాయోగులకు అన్నపానాదుల నిచ్చువారు ఆ యోగుల యొక్క పుణ్యమును గ్రహించుకొనుచున్నారు. వారిని లక్ష్య పెట్టక

పరిహాసాది కార్యములను చేయునట్టివారు వారి పాపకర్మములను పంచుకొనుచున్నారు.

"ఏతావదేవఖలు లింగమలింగమూర్తే
సం శాంతసం శ్రుతి చిరభ్రమ నిర్వృతస్య
ధఘ్నస్య యన్మతన కోపవిషాద మోహ
లోభావ తామనుదినం నిపుణం దనుత్వం."

మహాతత్త్వజ్ఞాన సంపన్నునికి అనేక జన్మములుగా వానిని వెంబడించుచు వచ్చుచున్న సంసారమనెడి భ్రాంతి నశించిపోవును. అట్లు నశించినవెంటనే కామ క్రోధాది విషయములను, మోహాది సకల గుణములును దానివెంబడే నశించి పోవును.

"మన శ్చక్షురింద్రియాణాం చై కాగ్ర్యంయం పరమంతపః
తజ్జయాయ స్సర్వధర్మేభ్యయః స ధర్మః పర ఉచ్యతే."

మనసుయొక్కయు, కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహము అనెడి పంచేంద్రియముల యొక్కయు సకల వ్యాపారములను ఒకే నిలుకడగా నిలుపుదలఁజేసి బ్రహ్మనిష్ఠా గరిష్ఠుండై యుండుటయే శ్రేష్ఠమైన తపస్సని చెప్పఁ బడును. ఇట్టి తపస్సు చేయువారలకు జననమరణాదులు గలుగవు.

"యావద్విలీనం న మనో న తావద్వాసనాక్షయః
నక్షీణా వాసనా యావచ్చిత్తం తావన్న శామ్యతి
యావన్నతత్త్వ విజ్ఞానం న తావచ్చిత్తోపశమః
యావన్న చ్చిత్తోపశమః న తావత్ తత్త్వ వేతనం
యావన్న వాసనానాశః తావత్ తత్త్వాగమః కుతః
యావన్న తత్త్వసంప్రాప్తిః న తావన్న వాసనాక్షయః
తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాక్షయ ఏవచ
మిధః కారణతాంకృత్వా దుస్సాధ్యాని స్థితాన్యతః
త్రయ ఏతశ్శమం యావన్న త్వభ్యస్తా ముహుత్ ముహుః
యావన్న తత్త్వసంప్రాప్తి భవత్యభి సమాశ్రుతే."

మనస్సు నశించునంతవరకు, ఇంతకుముందు జన్మముల యందుండి వచ్చుచున్న వాసనలు నశింపవు. ఇవి నశింపకున్న యెడల మనస్సుకు సంబంధించిన చిత్తము నశింపదు. ఈ చిత్తము నశింపకున్న యెడల తత్త్వజ్ఞానము అనునది కలుగఁజాలదు. కనుక, యివియన్నియు ఒక దానికొకటి సంబంధించి యున్నందున యివి యంతయు నాశనముపొందువరకు తత్త్వజ్ఞానమును పొందఁజాలరని అన్నపూర్ణోపనిషత్తునందును, ముక్తికోపనిషత్తునందును చెప్పఁబడియున్నది.

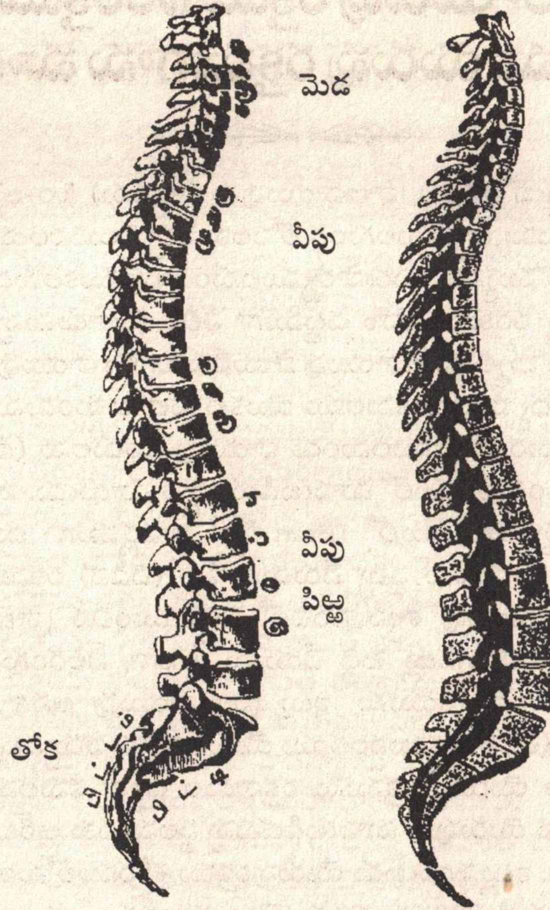


శరీరములో యెరుపు రక్తము నీలరక్తముగాను, నీలరక్తము యెరుపు రక్తముగాను మారుట



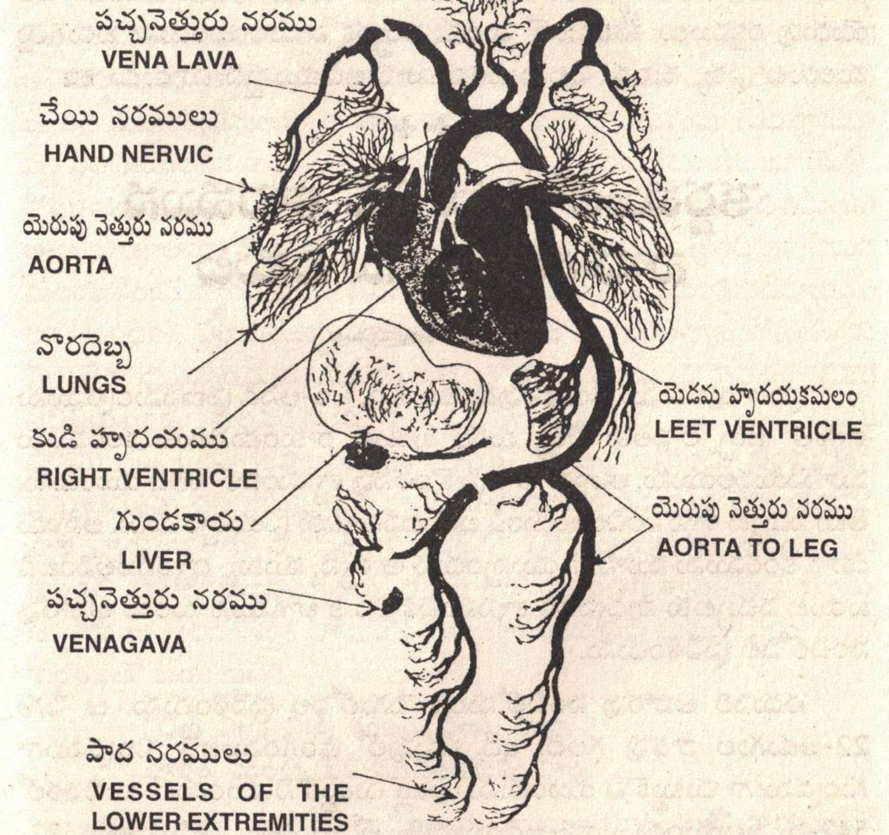
క్రింద చెప్పఁబోవురీతిని ప్రాణవాయువును (శ్వాసను) ఓం-అనెడి ప్రణవ మంత్రముతో ముక్కుద్వారములగుండ లోపలకు పీల్చి నిలుపవలయును. అట్లు నిలిపిన వెంటనే రొమ్మునకు యిరుపార్శ్వములనుండి బద్రెముకలమధ్య, కంఠము మొదలు రొమ్ము వరకును బహు దట్టముగా నిలిచి వ్రేలాడుచున్న వాయువు సంచిలో అనగా దొమ్మలో ప్రాణవాయువు పోయిచేరును. ఈ వాయువు సంచులకు (దొమ్మలకు) మధ్య హృదయకమలము యొకటి వ్రేలాడుచుండును. హృదయ కమలమునకు యిరుపార్శ్వములనుండు వాయువు సంచులను (దొమ్మలను) ☞ ఎదురుగా నుండుపటములో చూపఁబడియున్నవి చూడుఁడు. హృదయమునకు మధ్యనున్న కమలములో (Heart లో) నీలవర్ణముగా చూపియున్న స్థలమునందు అప్పుడప్పుడు వచ్చి చేరుచున్న నీల (చెడిన) రక్తమునంతయు (Venous Blood) మునుపు శ్వాస సంచిలో నిలిపియుంచిన ప్రాణవాయువు, యెరుపు రంగుకు వచ్చునట్లు శుద్ధి చేయును. అనగా, నీలరంగును పోగొట్టి యెరుపు వన్నెకు మార్చివేయును. ఇట్లు ప్రాణవాయువు అనగా, లోపలకు పీల్చినశ్వాస, నీల (చెడిన) రక్తమునంతయు యెరుపువన్నెకు వచ్చునట్లు శుద్ధిచేసిన వెనుక మరల ఆ యెరుపు రక్తమును రక్తనాడుల ద్వారా కమలము యొక్క యెడమభాగమున యెరుపుగా చూపఁబడియున్న స్థలమునకు ఆర్‌టరి (Artery) పంపించుచున్నది. ఇట్లు పంపఁబడు యెరుపురక్తము శరీరములోనుండు నాడులన్నిఁటియందును చుట్టి తిరిగివచ్చునపుడు క్రొవ్వు, మాంసము, అస్తులు (యెముక) మెదడు, మొదలగు స్థలములకు పరుగెత్తి వాటితో సంబంధమగుట వలన మరల రక్తముయొక్క యెరుపురంగు చెడి, నీల (చెడ్డ) రక్తముగా మారి పోవును. ఇట్లు యెరుపు రక్తము నీల రక్తముగా మారినవెనుక, ఆ రక్తము శరీరములో నుండ నీల రక్తనాడుల (గొట్టముల) (Veins) గుండా వెళ్ళి అచ్చటనుండి నల్లని గుండెలో ప్రవేశించి, అచ్చటనుండి రెండు గాలిసంచుట మధ్య నీలవర్ణముగా చూపియుండు స్థలమునకు పోయిచేరును. ఇట్లే క్షణక్షణమునకు వచ్చిచేరి, శ్వాస పీల్చునప్పుడెల్లను ఆ చెడిన రక్తము మంచి రక్తముగామారి, మరల ఆ మంచి రక్తము, ముందు

BACK BONE



వెన్నెముక పటము

చెడ్డ, మంచి రక్తములు పారు నరములు



చెప్పిన స్థలమునకంతయు వెళ్ళి మరల చెడ్డరక్తముగా మారి హృదయకమలములో నీలవర్ణముగా చూపియుండు స్థలమునకు వచ్చిచేరి, మరల పీల్చు శ్వాసవలన ఆ చెడినరక్తము మంచి రక్తముగామారి, మరల శరీరమంతయు తిరుగుచుండును. ఈ విధముగా, రక్తము దివారాత్రులు యెడతెగల శరీరమంతయు చుట్టివచ్చుట చూడగా ఇదియు నొక (బహ్మసృష్టిపనియంతటి పనిని చేయుచు వచ్చుచున్నది.

లోపలపీల్చు శ్వాస చెడిన రక్తముతో కలియునప్పుడెల్లను ఆ చెడిన రక్తములో నున్న విషగుణము విషవాయువుగా మారి ముక్కుద్వారములగుండ వెలుపలకు వచ్చును. ఇట్లు వదలు శ్వాసకు ఉచ్ఛ్వాసయనియు, బయటవదలు శ్వాసయనియు, కార్బోనిక్ ఆసిడ్ గ్యాస్ (Carbonic Acid Gas) అనియు చెప్పఁబడును. నీల యెరుపు రక్తములు శరీరములో నుండు సర్వరక్త నాడులయందును బరుగెత్తు చుండుట ప్రక్క నుండు పటమునందుచూపఁబడియున్నది చూడుడు



'కర్ణములో పుట్టు ఓఙ్' కారమున నాదశబ్దములను వినుట



ప్రాణాయామము చేయునపుడు ఓం, ఓం, ఓం-అనెడి ప్రణవమంత్రమును శ్వాసతో జేర్చి లోపలకు బీల్చి మరల బయట రాకుండునటుల కంఠమును మూసివేయవలయును. అప్పుడు ఆ శ్వాస కొంతసేపు శ్వాససంచిలో నిలిచి యుండును. అటు పిమ్మట శ్వాస సంచియందుండి బయటవచ్చుటకు ప్రయత్నిం చును. అప్పుడు యోగి కంఠమును మూసివేసియున్నందున ఆ శ్వాస, ముక్కు ద్వారములవెంబడి బయట వచ్చుటకు సాధ్యపడక శ్వాససంచికి వెనుక భాగమున నుండు ఆహారపు సంచిలోపల ప్రవేశించును.

తదుపరి ఆహారపు సంచిలోనుండి పేగులోపల ప్రవేశించును. ఆ పేగు 22-అడుగుల పొడవు గలది. ఇది కడుపులో ఉంగరములవె గుండ్రముగా గుండ్రముగా చుట్టుకొని యుండును. అట్లు చుట్టుకొనియుండుట యిదివరలో 542-వ పుటయందు చూపఁబడియున్నది. లోపల పీల్చి నిలిపిన శ్వాస 22-అడుగుల పొడుగంత పేగు కడవరకును వెళ్ళి మరల అచ్చటనుండి మూలాధారమని చెప్పబడుచున్న గుదస్థానము నందుండి అపానవాయువు బయటపోవు నట్లుగా, ఈ శ్వాసయును పోవుటకు బయలుదేరును. అప్పుడు యోగియైనవాఁడు ఆ శ్వాసను, ఆపానవాయువు వదలునట్లు వదలక, రెండు పిఱ్ఱలను గట్టిగ మూసి

బిగబట్టి యుంచవలయును. అప్పుడు ఆ శ్వాస బయట వెళ్ళుటకు వీలులేక గుదస్థానమునందే నిలిచియుండును. వెన్నెముకకు బ్రహ్మదండియని చెప్పుదురు. ఈ బ్రహ్మదండియనునది గుండ్రము గుండ్ర ముగా 33 - యెముక పూసలు, మెట్లవలె ఒకదినితో నొకటి యెముకలతోనే గూర్చఁబడి గుదము తోకమొదలు తలబుఱ్ఱ క్రింద, కంఠముయొక్క పైభాగము వరకు మిక్కిలి గట్టిగను, దట్టముగను నిలిచియుండును. వెన్నెముక మెట్లవలె ఒకదానిపై నొకటి యెముకతోనే గూర్చఁబడి యుండునది 611వ పుటలో చూపఁబడి యున్నది. చూడుఁడు.

ఈ వెన్నెముక మధ్య ఒక రంధ్రముండును, ఆ రంధ్రము మధ్య తెల్లనరమొకటి కలదు. ఈ తెల్లనరమునకు స్పయినల్ కార్డు (Spinal Cord) అని చెప్పుదురు. ఆ నరములోపల, తామరకాడలో నుండు నూలు ప్రవేశించునట్టి యంత సన్నరంధ్రములు ఆ తెల్లనరములోఁ గలవు. మునుపు గుదస్థానము వద్ద నిలిచియుండిన శ్వాస, ఆ తెల్లనరములోనున్న సన్నరంధ్రములగుండా యెక్కి పోవలయును. ప్రాణాయామాభ్యాసకులకే అట్లెక్కిపోవును. కాని, తదితరులకు అట్లు పోఁజాలదు. యోగియైనవాడు యేడు ద్వారములను, క్రింది భాగమున నుండు రెండు ద్వారములను అనగా, యోగి శ్వాసను బీల్చి మ్రింగి నవద్వారములను బంధించి వేయుచున్నాఁడు. అందువలన ఆ శ్వాస యెచ్చట పోవుటకును వీలులేక యున్నందున గుదమువద్ద తోకవలెనుండు వెన్నెముక చివర నిలిచియుండు తెల్లనరములో నున్న సన్నరంధ్రములో ప్రవేశించి మూలస్థానమునకు (బ్రహ్మకపాలమునకు) పోయి చేరి అచ్చటనుండు బిందువనెడి అమృతమును తన యుష్ణముచే కఱగించి కంఠమున పడునట్లు చేసి, తదుపరి నాభి స్థానమునందు పాములవాని బుట్టలో వలె చుట్టబెట్టి పరుండియుండు కుండలి శక్తికి కోపమువచ్చునట్లు, లోపల నిలిపియుంచిన శ్వాస చేసి వేయును. అప్పుడు ఆ కుండలిశక్తికి విశేష కోపముపుట్టి సర్పమువలె బుసకొట్టుచు "ఓఙ్" కారముతో బయలుదేరి,

> **"చిణి చిణి, చిణీ, శంఖం, వేణు, వీణా,**
> **తాళం, ఘంట, భేరీ మృదంగమేఘ నాధః"**

యనెడి యీ దశవిధవాద్యములును ముందుచెప్పిన 'ఓఙ్' కారములోనే పుట్టునట్లు చేయును. నూతన యోగాభ్యాసులు వీటినన్నిఁటిని వేరువేరుగా విడదీసి, వేరువేరు శబ్దములను వినలేరు. కాని, యేమో చెవిన అఱుచుచున్నదని అనుకొందురు. యోగాభ్యాసము అభివృద్ధియగు కొలఁది బహు దినముల వెనుక రాత్రులయందు నిశ్శబ్దముగా నుండు వేళలలో అనగా రాత్రి పండ్రెండుగంటలు మొదలు రెండు

గంటల వరకు శరీరమును వంకరలేక కడ్డీవలె సరీగా నలిపి కండ్లను మూసి శ్వాసను వదలుచు పీల్చుచుండి మనస్సును, యే యితర విషయములను దలcచనివ్వకc జేసి చెవియందు పుట్టిన శబ్దములోనే నాటి, మిక్కిలి సూక్ష్మబుద్ధితో వినవలయును. ఓ- అని అఱచు శబ్దమును మిక్కిలి సూక్ష్మబుద్ధితో చాలాసేపు వినుచు రానురాను ఓ-అను శబ్దము కాదు. ఇది 'ఓజ్' కార శబ్దమని తెలిసికొందురు. ఈ 'ఓజ్' కారములో 'గీ'యిని అఱచునట్లు చెవులలో మరియొక శబ్దము పుట్టును. ఆ శబ్దమును వినుచుండునపుడు యెట్లుండుననగా, రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళ కొనలను రెండు చెవులలోనుంచి అదిమి కండ్లనుమూసి మనస్సును, చెవులలో పుట్టు శబ్దము నందు నాటి వినుండు. అప్పుడు ఒక విధమైన ధ్వనిని చెవులలో వినcగలరు. అయితే తనకు తానుగానే చెవిని పుట్టి వాయించుచున్న నాదశబ్దమును మీకు చెప్పుటకు శక్యము కాకున్నందున చెవిలో వ్రేళ్ళనుంచి అందుపుట్టు శబ్దమును విననట్లే మీకు యిదియొక చిన్న దృష్టాంతముగా చూపెట్టితిమి. కాని యీ శబ్దము తనకు తానుగానే పుట్టి వాయించుచున్న నాదశబ్దమునకు సమానమైనదికాదు. చెవులలో పుట్టిన శబ్దమును, ఒక శబ్దమును, ఒక శబ్దమునందుండి మరియొక శబ్దముగా విడదీసి ఒక్కొక్క శబ్దమును వినుచూ పోగాపోగా ఇది చిణి చిణియను శబ్ద మనియు, ఇది శంఖశబ్దమనియు, ఇది వేణునాద శబ్దమనియు, ఇది వీణానాద శబ్దమనియు, ఇది తాళ శబ్దమనియు యిది ఘంటానాద శబ్దమనియు, యిది భేరీ శబ్దమనియు, యిది మృదంగ శబ్దమనియు, యిది మేఘనాధ శబ్దమనియు, ఆ 'ఓజ్' కారము నందుండి ఒక్కొక్కటిగా మంచి తెలివిగల బుద్ధిచే విడదీసి వినవలయును. రాత్రి పండ్రెండు గంటలు మొదలు రెండు గంటలకు లోపల మాత్రమే యోగులు యీ శబ్దములను తెలిసికొనవచ్చును. ఈ దశవిధనాదము లలో యేది శ్రేష్ఠమైన దనగా అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనది ఘంటానాదమేను. ఈ గ్రంథకర్త పదినాదము లను విని అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనది ఘంటానాదమేయని కనిపెట్టిన దానిని మీకు నిచ్చట చెప్పితిమి సుమా!

❖ ❖ ❖



గ్రంథకర్త తొలుదొల్త నాద శబ్దములనువినుట

ఈ గ్రంథకర్త తొలుదొల్త నాద శబ్దమును తన కర్ణములో యెట్లు తెలిసి కొనిరో దానిని నీcక తెలుపcబోవు చున్నాము వినుcడు

తత్త్వకీర్తన, కల్యాణి రాగము - రూపకతాళం.

పల్లవి

వినరా వీనుల నాదము - గనరా గురుమణి
కనుబొమ - నడుమని వెల్గు - వినరా వీనుల నాదము!

అనుపల్లవి

అనరా నోటమంత్రము మేరువపై - జనరా -
రమణినిగూడుక మనరాయల మాపు రేపు॥ ॥వినరా॥

చరణము

సరనిదిగన శంఖవీణ సారంగ మృదంగతాళ,
మురళి సరళ నాదంబులు మ్రోయుచునుండున్;
బురుసులు మినుగురుబూచులు పూర్ణచంద్ర తారకములు
వరుసనూ వెలుగుచునుండును - పర వేంకట కృష్ణార్యుల
నిరతము భక్తిని సల్పుచు॥ ॥వినరా॥

వీరు తొలుదొల్త యోగాభ్యాసము చేయుచు రాత్రులయందు నిష్ఠయందుం డుట కద్దు. నిష్ఠను వదలి మంచి తేటతెలివితో నుండునపుడు ఆ యర్ధరాత్రి సమయమున ననేక ద్రవిడ గ్రంథములను వ్రాయుచు వచ్చుటకద్దు. అట్టి సమయము తప్ప తక్కిన సమయములలో గ్రంథమును వ్రాయుట లేదు. ఒకవేళ వ్రాసినచో రాత్రులయందు నిష్ఠను వదలిన వెంటనే పుట్టుచున్న తెలివిగల యోచ నలును, విషయములును, వాక్కుల శబ్దములును పగటి కాలమున పుట్టుటలేదు. అట్లు తేటతెలివితో రాత్రులయందు వ్రాసిన ద్రవిడ గ్రంథమును నిప్పుడు యీ ఆంధ్ర

గ్రంథమున యెత్తి వ్రాసియున్నాము. ఇట్లు వ్రాయుచు రాత్రులయందు నిష్ఠయందుండునపుటు, ఒకానొక దినము రాత్రి ఒక గంటకు ఒక గొప్ప 'రీజ్' కారము కుడిచెవున పుట్టెను. అప్పుడు వెంటనే గ్రంథకర్త కన్నులను విచ్చిచూచి "యిదియేమి యిచ్చుట యెప్పుడును కూత పెట్టని పురుగు యేదోయొకటి కొంచెమైనను వదలక ఒకే అరుపుగా అఱచుచున్నదే" యని తలఁచి దీపము నెత్తి యెచ్చుట వెదకి చూచినను యే పురుగును కానరాలేదు. పిమ్మట యెవరినైనను బిలుచుకొని వచ్చి ఆ పురుగును కనిపెట్టవలయునని తలఁచి ఆ గదిని వదలి బయట కొంత దూరము వెళ్ళగా ఆ శబ్దము తనతోకూడనే వచ్చుచుండెను. ఇట్లు ఆ శబ్దమును వినుచు మరి కొంతదూరము పోనుపోను ఆ శబ్దము ఈ గ్రంథకర్తను వదలి పోకపోయెను. వీరు యెచ్చ టెచ్చుటకు వెళ్ళినను అచ్చుటచ్చుట ఆ శబ్దమునే వినుచునే యుండెను. దానిని వినను వినను మిక్కిలి ఆనందముగానే యుండెను. ఆ శబ్దముతో సమానమైన శబ్దము భూలోకమునందెద్దియు లేదు సుమా! పిమ్మట నీ గ్రంథకర్తయుండు గదిలోనికి కొందరిని బిలుచుకొనివచ్చి యిచ్చుట యే శబ్దము పుట్టుచున్నది వినుఁడు యని వారలకు చెప్పిరి. అప్పుడు వారలు సుమారు ఐదు నిమిషముల వరకు మిక్కిలి గమనించి ఇచ్చుట యే శబ్దము పుట్టుచున్నదని వినసాగిరి.

కడపట కొంతసేపు వారందరును ఊఱకుండి విని పిమ్మట యే శబ్దమును యిచ్చుట లేదని చెప్పివేసిరి. కాని, యీ రహస్యమును వారలకు గ్రంథకర్త చెప్పలేదు. ఆ సమయమున యీ గ్రంథకర్తకు అది నాద శబ్దమని తోచకపోయెను. మరియు రాత్రులయందు ప్రాణవాయువును బంధించి మరల వదలి నిష్ఠయందుండుచు రాగారాగా మునుపటికన్నను విశేషముగా శబ్దము రెండు చెవులలోను వినఁబడ నారంభించెను. ఈ శబ్దములను కనిపెట్టవలయునని తలఁచి మనస్సును ఆ శబ్దములోనే లయింపఁజేసి (నాటి) వినుచు రాగారాగా ముందు చెప్పిన ఒకే శబ్దమునందుండి కొన్ని నాద శబ్దములు కుడిచెవినను కొన్ని నాద శబ్దములు యెడమ చెవినను వినఁబడుచుండెను. అట్లు వినుచుండునపుడు గలిగిన ఆనందము యింతంతయని చెప్పనలవి గాక యున్నది. ఆ వాద్య శబ్దములను మీకు యిచ్చుట చెప్ప సాధ్యము కాకయున్నది. ఎట్లనగా, యెప్పుడును తీపి తినని ఒకనికి తీపియని చెప్పిన యెడల ఆ తీపి యెట్లుండునో యని అనుకొనునే కాని ఆ రుచిని యెరుగఁజాలడు. తదుపరి వానికి తీపిని తినిపించి తీపి రుచిని దెలిసి కొంటివాయని యడిగిన యెడల "ఓహో! యిదియేనా తీపి అనునది" యని తనలో తాను తెలిసికొనునేకాని ఆ రుచిని చెప్పలేఁడు. అంతకు ముందు తీపి యిట్టిదని యెఱిఁగినవాఁడుకాఁడు. అట్లే యీ నాద శబ్దములను మీ కిచ్చుట తెలుపశక్యము కాకున్నది. రాత్రి పండ్రెండు గంటలు మొదలు రెండు గంటల వరకు మాత్రమే ఘంటానాదము వినఁబడుచుండును. అటుపిమ్మట మరుగై పోవును.

ఘంటానాదము తప్ప తక్కిన నాదములంతయు వినఁబడు చుండును. అయితే మొట్టమొదట 'రీజ్' కారముగా అఱచుచున్నదే యని చెప్పితిమి కదా? ఆ శబ్దము మాత్రమే నాఁటి మొదలు నేఁటి వరకు ఈ గ్రంథకర్తను ఒక్క ఱెప్పపాటంతయు కూడా వదలక తన వాద్యమును వాయించుచు వీరి వెంబడే వచ్చు చుండును. ముందు చెప్పిన వాద్యములన్నియు అట్లు యెప్పుడును నుండక రాత్రులయందు మాత్రము విశేషముగా వినఁబడుచుండును. ఈ వాద్యములంతయు యీ గ్రంథకర్త విని విని చాలించిరి. అట్లు వీరు చాలించినను ఆ వాద్యములు మాత్రము చాలించక తనకు తానుగానే చెవులలో ఎల్లప్పుడును ధ్వనించుచునే యుండును. సముద్ర జలము రేయింబగళ్లు అఱచుచునేయున్నను రాత్రులయందు బహు దూరమునకు వినవచ్చును. పగటిపూట సముద్రమునకు సమీపముగానున్నను, రాత్రి నిశ్శబ్దవేళలయందు వినవచ్చినంత శబ్దము పగటిపూట వినరాదు. అట్లే నాద శబ్దములు యోగులకు యెల్లప్పుడును తనలోనే వాయించుచుండినను రాత్రుల యందు మాత్రము మిక్కిలి స్పష్టముగను, గొప్ప శబ్దముతోను వినవచ్చును. పగటిపూట అంత వినరాదు. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

"తర్జన్యంగుష్ఠాభ్యాం కర్ణరంధ్రే నిమీల్యనాదం శ్రుణుయాత్ ప్రథమం చిణీచిణీః ద్వితీయా చిణీ, తృతీయా శంఖం, చతుర్థోవేణునాదః, పంచమం వీణానాదః, షష్ఠం తాళః, సప్తమం అష్టమం ఘంటాభేరి, నవమం మృదంగం, దశమం మేఘ నాదః దశమం పరిత్యజ్య, ప్రణవనాద మభ్యసేత్, తత్రఓఙ్కారే మనోలీనంభవతి."

ఇట్లని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. కాని, ఈ శ్రుతి కూడా ఆ నాదశబ్దము యొక్క స్వర శబ్దము యిట్టిదని చెప్పుటకు శక్తిలేక, భూలోకమునునుండు వాద్య స్వరములను అనుసరించి యేదోయొకవిధముగా చెప్పివేయుచున్నది. కాని, ఆ నాదశబ్దములను యీ శ్రుతిగాని, లేక మరియే శ్రుతిగాని, యే వేదముగాని చెప్పఁజాలవు. కష్టబడి యోగాభ్యాసముచేసి వారువారే తెలిసికొనవలయును. ఈశ్వరుఁడగు పరమాత్మ, తన సమీపమునకు వచ్చువారికి ముందుగ నిట్టి నాద శబ్దములను బంపి యెదుర్కొనుచున్నాఁడు. అది యెట్లనగా,

ఒక పట్టణమును జయించుటకుగాను మరియొక చక్రవర్తి దండెత్తి వచ్చుచున్నాఁడు. అప్పుడు ఆ పట్టణపురాజు మంత్రులను బిలిచి మనఁమీద దండెత్తి వచ్చుచున్న చక్రవర్తిని జయించుటకుగాను సదుపాయముఁజేసి చక్రవర్తి రాక మునుపే తన దండును యుద్ధరంగమునకు గొనిపోయి యుంచి వానిని జయించి రండు అనియాజ్ఞాపించెను. మంత్రులు అట్లే గొనిపోయి యుంచిరి. ఈ రాజు యొక్క సైన్యము మహాశూరులు గనుక మరియొక చక్రవర్తిదండు యుద్ధరంగమున వచ్చి నిలిచినవెంటనే వారలమీఁదపోయిపడి వారలను నఱికి నఱికి

తుంటలు తుంటలుగా చేయుచువచ్చునపుడు వారందరును మిక్కిలి భయము చెంది బరువిడినను వారలను వదలక తరిమితరిమి చంపిరి. అట్లు వారలను జంపి వచ్చుచుండునపుడు ఆ యూరిరాజు విని మిక్కిలి సంతోషించి అనేక విధములైన వాద్యములను వారలకెదురుగ బంపి బిలిపించుకొనుచున్నాడు. అటువలెనే లోక రక్షకుఁడగు ఈశ్వరుఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. "ఓరి నీవు యోగబలమువలన సంసార మనెడి మహాసాగరమును (సముద్రమును) దాటి గట్టెక్కితివా? చాలుచాలు! ఇఁక రమ్ము రమ్ము" యని పిలిచి తనలో ఐక్యము చేసికొనుటకుగాను యిదివరలో చెప్పిన నాదశబ్దములను ముందుగ వినునట్లుచేసి అటుపిమ్మట తన జ్యోతిస్వరూప ములో ఐక్యము చేసికొనుచున్నాఁడు. ఇది వేదాంతరహస్యములలో నొకటి. ఇఁక దీని బాహ్య రహస్యార్థమును చెప్పబోవు చున్నాము వినుఁడు.

✣ ✣ ✣

దేవాలయముల యొక్క బాహ్యాంతరార్థములు



అన్ని దేవాలయములయందును, ఉదయము సాయంత్రములయందు దేవునికి పూజ జరిపింతురు. ఆ సమయమున మేళవాద్యము, మృదంగ వాద్యము, దాసీలయొక్క తాళవాద్యము, గొప్ప శబ్దమిచ్చు ఘంటావాద్యము, తిరుచ్చడ అనునోట ఊదువాద్యము, శంఖధ్వనివాద్యము, భేరీ (నగారా) వాద్యము, కుచ్చులుగాఁజేసి కట్టి వ్రేలాడుచుండు సన్న గంటల వాద్యము, నోటయుంచి ఊదుశంఖవాద్యము యివి యన్నియు గొప్ప గొప్ప దేవాలయములయందు మూల స్థానమునకు ముందుగా నుండు మండపమునందు వాయింతురు. దేవుని దర్శించుటకు గాను జనులు యీ వాద్య శబ్దములను వినుచునే, దేవుడుండు మూలస్థానములోపలకు పోయి చేరుచున్నారు. అచ్చట చేరిన వెనుక ఆ విగ్రహము యొక్క సర్వరూపములను వారి మనస్సు దర్శించుచు దానియందే మనస్సు నిలిచియుండును. అట్టి సమయమున అంతకుముందు వినుచువచ్చిన సర్వ వాద్యశబ్దములు వారలకు యేవియు వినరావు. అట్లు వినకపోవుటకు కారణ మేమనగా, మనస్సు శ్రోత్రేంద్రియముతో (చెవులతో) చేరక, నయనేంద్రియ ముతోఁజేరి దేవుని చూపులో నిలిచిపోయినందున, అట్టి సమయమున వారికి ముందు చెప్పిన వాద్యములు యేదియు వినరావు. ఇది దేవాలయములయొక్క బాహ్య దర్శన రహస్యార్థము. ఇఁక దేవాలయము యొక్క అంతర్దర్శన రహస్యార్థ మును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

అయ్యా! శరీరమే ఒక దేవాలయముగా నున్నది. ఈ శరీరమనెడి దేవాలయము నకు శిరస్సే మూలస్థానముగా నున్నది. ఆ మూలస్థానమునందు పరమాత్మ నివసించుచున్నాఁడు. యుద్ధమును జయించి వచ్చుచున్న తన సైన్యములకు యెదురుగా రాజు, అనేక విధములైన వాద్యములను బంపి యెట్లు యెదుర్కొనెనో అటువలెనే, ఆయా జీవులయొక్క బ్రహ్మకపాలమగు మూలస్థాన మున నివసించుచుండు పరమాత్మ స్వరూపములో పోయి ఐక్యమగుటకు సిద్ధముగా నుండు జీవునికి, బ్రహ్మకపాలమగు మూలస్థానమున నివసించు చుండునట్టి పరమాత్మ యగు ఈశ్వరుఁడు, "సంసారమనెడి మహానరకకూపమును జయించివచ్చితివా" యని మిక్కిలి సంతోషించి నాదశబ్దములను అతని చెవులలో వినునట్లుఁజేసి తుదకు బయలుగానుండు తన నిజస్వరూపములో ఐక్యము చేసికొనుచున్నాఁడు. ఇట్టి శరీర దేవాలయమును లోకులకు గుడిగాఁజూపెట్టి ఆ గుడిలో దేవుఁడున్నాడనియు వాని పూజాకాలములో వాయించుచున్న ముందు చెప్పిన వాద్యములను ఆనందముగా వినుచు మూలస్థానమునకు లోపల పోయి ఆ మూల విరాట్ స్వరూపమును జూచి ఆ స్వరూపములో మీ మనస్సును ఐక్యము చేయవలయునని పూర్వీకపు పెద్దలు గుడిని యేర్పఱచి అచ్చటకు వెళ్ళి చూచునట్లు చేసియుంచిరి. అయితే యిట్టి పెద్దలకు గుడియేది? వారలు యే దేవుని పూజించు చున్నారు? అను దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము. గుడిలోనికి వెళ్ళిన జనులు అచ్చట వాయించుచున్న వాద్య శబ్దములను వినుచు మూలస్థానములోపలకు వెళ్ళి ఆ వాద్య శబ్దములను మఱచి వారల మనస్సుదేవుని రూపమున యెట్లు ఐక్యము చేసియుంచిరో అటువలెనే, ముందు చెప్పిన పెద్దలు వారి శరీరమునే గుడిగా భావించుకొందురు. ఆ శరీరమనెడి గుడిలో కర్ణముద్వారా పుట్టు వాద్య శబ్దములను కొంతసేపు ఆనందముగా విని తదుపరి, బ్రహ్మకపాలమగు మూల స్థానమునందుండు పరమాత్మ స్వరూపములో వారి మనస్సును గొనిపోయి ఐక్యము చేసివేయుదురు. ఇదియే శరీర దేవాలయము యొక్క రహస్య అంత రార్థము.

ఐదు శిరస్సులు గల సర్పముపై శ్రీరంగనాథుఁడు బవ్వలించియుండు రహస్యార్థమును క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

✣ ✣ ✣

ఆదిశేషునిపై శ్రీరంగనాథుఁడు శయనించి యుండు రహస్యార్థము

ఓ పురుషశ్రేష్ఠులారా!

తనలోనున్న జీవిని మోక్షమనెడి గొప్ప గృహములో చేర్చవలయునన్న యోగమును అభ్యసించవలయును. ఈ యోగమనెడి విద్య మిక్కిలి కష్టమైనది. కనుక, దీనిని వదలివేయవలయును. అనేక తలంపులతో నుండు మనస్సును

నాశము చేయుటకుగాను అనేకవిధములైన ఉపాయములను నీ గ్రంథమున ఉపదేశముగా ననేక చోట్లనచ్చటచ్చట చెప్పియున్నాము. వాటిని గ్రహించి సాధనము చేయుచు వచ్చితిరేని అప్పుడు మీ మనస్సు శాంతమగును. అనగా, మనస్సు అనెడి వాయువులో తలంపులనెడి బీజములు పుట్టుక ఊఱకుండును. ఇట్లు చేయుటయే రాజయోగమని చెప్పఁబడును. ఇది మిక్కిలి సులభమైన మార్గము, యోగము అట్లుకాదు. తనలో నున్న పంచప్రాణముల యొక్క పొగరును చంపవలయును. ఈ పంచప్రాణములే జీవులకు ఐదు శిరస్సులుగల నాగేంద్రుఁడుగా నున్నది. దీనిని క్రింద చెప్పుచున్నాము. శ్వాసయనెడి సర్పముయొక్క పొగరును చంపినవాఁడు యోగనిద్రలో నుండునని లోకులకు చూపించుటకుగాను శ్రీరంగమున శ్రీరంగనాథుఁడు ఐదు శిరస్సులు గల సర్పముపై శయనించి చూపుచున్నాఁడు. అట్లు శయనించి చూపుట ప్రక్కన చూపబడియున్నది. చూడుఁడు. శ్రీరంగములో శ్రీరంగనాథుఁడు ఆదిశేషునిమీఁద శయనించి యుండునది చూడనివారు యీ పటము జూచి తెలిసికొనుఁడు. శ్రీరంగమున శ్రీరంగనాథుఁడు నిట్లే శయనించియున్నాడు.



ఆదిశేషునిపై శ్రీరంగనాధుడు శయనించుట

శ్రీరంగమనెడి మహాదివ్య క్షేత్రమునందు భగవంతుఁడగు శ్రీరంగనాథుఁడు తనలోనున్న ఐదు వాయువులను, ఐదు శిరస్సులుగల సర్పముగాఁ జూపెట్టి దాని పొగరును జంపి ఆ ఐదు శిరస్సులుగల సర్పముమీఁద తాను శాంతచిత్తుఁడై పరుండి యోగనిద్రను బోవుచున్నాఁడనునదియే శ్రీరంగము యొక్క అంతరార్థము.

ఇంతియెకాక, ఆ దేవాలయము యొక్క మరియొక అంతరార్థము కూడా కలదు. దానిని చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రీరంగనాథుని దేవాలయమునకు ముందుగా మొట్టమొదట చుట్టును గోపురముతో కూడా నాలుగు గొప్ప ప్రహరీ గోడలు పూర్వీకపు పెద్దలు కట్టిరి.

అచ్చట నుండి కొన్ని అడుగులు తగ్గించి మరల లోవైపున సుమారు అరువది యడుగుల వెడల్పు స్థలమును వదలి మరల గోపురముతోకూడా నాలుగు ప్రహరీ గోడలు కట్టిరి. అచ్చటనుండి కొన్ని అడుగులు తగ్గించి మరల లోవైపున సుమారు అరువది యడుగుల వెడల్పు స్థలమును వదలి మరల గోపురముతో కూడా నాలుగు ప్రహరీ గోడలు కట్టిరి.

ఇట్లు కొన్ని కొన్ని అడుగులుగా తగ్గించుచు గోపురముతో సమా ఆరు ప్రహరీగోడలు కట్టిరి. అటుపిమ్మట సుమారు అరువది అడుగులలోపల శ్రీరంగ నాథుఁ డుండుటకు మూల స్థానపు గుడిగట్టి దానిచుట్టును గోపురముతో సహా నాలుగు ప్రహరీగోడలును వెరసి మొత్తము యేడు ప్రహరీ గోడలుకట్టి దానిమధ్య శ్రీరంగ నాథుఁ డున్నాఁడని చూపించియున్నారు. కాని, పై చెప్పిన కొలతలు యింతకన్నను అధికముగానే యుండును. ఒక్కొక్క ప్రహరీ గోడలకు మధ్యనుండు బిడువు స్థలమునందు అనేక గృహములు, నాలుగు ప్రక్కల చుట్టును కట్టియుండడమేగాక అనేక జవిళి దుకాణములును, పాత్రల దుకాణములును, నింకను యనేక దుకాణములును, ఆరు ప్రహరీ గోడలకు మధ్య నున్నవి. ఏడవ ప్రహరీ గోడకు మధ్య శ్రీరంగనాథుఁడున్నాడు. అయ్యా! దీని రహస్యార్థము లోకుల కనేకులకు తెలియరాదు. ఆ రహస్యార్థమును మీకు వెల్లడిచేసి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ఈ రహస్యార్థమును నీ గ్రంథమున 282-వ పుటలో పటమును చూపి యేడు చక్రముల విషయమును గురించి చెప్పియున్నాము. కాని యిచ్చట అట్లు చెప్పక వేరు విధముగా చెప్పఁబోవు చున్నాము. అదేఘనగా,

మూలాధారము (గుదస్థానము), స్వాధిష్ఠానము (లింగ స్థానము), మణి పూరకము (బొడ్డు), అనాహతము (హృదయము), విశుద్ధ (కంఠము అనగా, కుత్తికె) ఆగ్నే(జ్ఞే)యము (భ్రూమధ్య) అను నీ ఆరుచక్రములును మనలోనే యున్నందున, పూర్వీకపు పెద్దలు యీ ఆరుచక్రములనే శ్రీరంగమున ఆరు ప్రహరీగోడలుగా కట్టిచూపించిరి. మరియు, సహస్రార మనెడి యేడవ చక్రము మనలోనే గలదు. ఆ యేడవ చక్రము యేదనగా బ్రహ్మకపాలము. అనగా, శిరస్సు యొక్కపునుక, ఆ పునుకలోపలనే పరమాత్మ యున్నాఁడు. కాన, దీనిని లోకులకు బాహ్యార్థముగాఁ జూపెట్టుటకుగాను శ్రీరంగమున యేడు ప్రహరీగోడలు కట్టి యేడవ ప్రహరీ గోడకులోపల మూలస్థానమునందు శ్రీరంగనాథుఁ డున్నాఁడనియు అతనిలోనున్న ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములనెడి పంచప్రాణములే ఐదు శిరస్సుగల నాగేంద్రుఁడుగా నున్నదనియు, ఇట్టి నాగేంద్రునియొక్క పొగరును చంపి దానిపైఁ బవ్వళించి యోగనిద్రను పోవు చున్నాఁడని చూపించునదియే శ్రీరంగముయొక్క రహస్యార్థము.

మరియు యీ రహస్యార్థమును నింకను తేటగఁ అర్థము దెలిసి కొనుటకు గాను, క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు. కర్మకాండమునందు చెప్పురీతిగా దేవలోక, నరలోక, అధోలోకములనెడి యీ మూఁడు లోకములందుగాని లేక, మరి యే లోకమునందుగాని ఐదు శిరస్సులుగల సర్పము లేనేలేదు. అట్లు లేకున్నను ఐదు శిరస్సులు గల సర్పముపై శ్రీరంగనాథుఁడు బవ్వళించి యున్నాఁడని పూర్వీకపు పెద్దలు లోకులకుఁ జూపెట్టిన శ్రీరంగముయొక్క అంతరార్థమును నిప్పుడు చెప్పుచున్నాము. ఆలకించుఁడు.

మన శరీరములోపల ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములనెడి ఐదు ప్రాణవాయువులును ప్రధానముగా నున్నవి. వీటికి ఆధారముగా ఐదు ఉపవాయువులున్నవి అవ్వి యెవ్వియనగా నాగ, కూర్మ, క్రుకర, దేవదత్త, ధనంజయ యనునవి. ఈ పదివాయువులును పదినాడులయందు తిరుగుచున్నవి. ఈ పదివాయువులను గురించి యిది వరలో 245।వ, పుట మొదలు 247-వ,పుటవరకు ముందే చెప్పియున్నాముగదా! దానిని మరియొకమారు చూచి తెలిసికొనుఁడు. ఈ పదివాయువులలో ప్రాణ, అపాన వ్యాన, ఉదాన, సమానమను యీ ఐదు వాయువులే శరీరములో ఐదు ప్రధానసర్పములుగా నున్నవి. ఇట్లు సర్పమువలె నుండి బుసకొట్టుచున్న యీ ఐదు వాయువులయొక్క పొగరును యోగబలము వలన చంపినయెడల అప్పుడు యోగనిద్రను పోవచ్చునని లోకులు తెలిసికొనుటకు గాను శ్రీరంగమున శ్రీరంగనాథుఁడు ఐదు శిరస్సులుగల సర్పములపై బవ్వళించి యుండు నటుల జూపించియున్నారు. ఇంతియెకాని, ఐదు శిరస్సులు గల నాగేంద్రుఁడున్నాఁడని తలంచకుఁడు సుమా! ముందు చెప్పిన యోగనిద్రనే బ్రహ్మనిష్ఠ యనఁబడును. అనగా,

శ్రీరంగనాథుఁడు ఐదు శిరస్సులు గల సర్పముపైఁ బరుండి యుండినట్లు లోకులకు జూపెట్టునట్టి రహస్యార్థము యేమనగా, క్రింద చెప్పఁబోవురీతిగా శ్రీరంగనాథుఁడు సర్పముపై శయనించి చెప్పుచున్నాఁడని తలఁచుకొనుఁడు.

“ఓ మానవులారా! శ్రీరంగనాథుఁడనగు నేను ఆదిశేషునిపై శయనించి యున్నానని కదా మీరందరును నన్ను వచ్చిచూచుచున్నారు. నాలోనున్న పంచ ప్రాణవాయువుల యొక్క పొగరును చంపినాను. పంచప్రాణవాయువుల యొక్క పొగరును చంపినందువలన వాటిని అనుసరించియున్న మనస్సు లనెడి వాయువు యొక్క పొగరు కూడా చచ్చుచున్నది. అట్లు వాయువాంశముగా నుండు మనస్సు యొక్క పొగరు యెప్పుడు చచ్చుచున్నదో అప్పుడే యోగనిద్రను పోవచ్చును” అని నోట చెప్పుటకు బదులుగా ఆదిశేషునిపై బవ్వళించి చూపుచున్నాఁడని తెలిసికొనుఁడు.

మరియు దీని అంతరార్థము యేమనగా, తనలోనున్న ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములనెడి ఐదు వాయువులలో ప్రాణవాయువే ప్రధానముగా నున్నందున ఆ ప్రాణవాయువును ఆదిశేషుని యొక్క మధ్యశిరస్సుగానుంచి తక్కిన అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానములనెడి నాలుగు వాయువులను, మధ్య శిరస్సగు ప్రాణవాయువునకు ఆధారముగా నుండునటుల, యిరుప్రక్కల యందును రెండేసి శిరస్సులు పెద్ద శిరస్సును అంటియుండునట్లు వెరశి మొత్తము ఐదుశిరస్సులు గల సర్పముగా పాషాణముతో (రాతితో) చేసి చూపెట్టిరి. అనగా, నా శరీరములోనుండు ఐదు వాయువులో ఐదు శిరస్సులుగల సర్పముగానున్నవి. అట్లు సర్పముతో సమానముగా నుండునట్టి పంచప్రాణముల యొక్క పొగరును భగవంతుఁడగు శ్రీరంగనాథుఁడు చంపి ఆ పంచ ప్రాణములనెడి సర్పములపైఁ బవ్వళించి యే తలంపులును పుట్టనివాఁడై యుండి యోగనిద్రను బోవుచున్నాఁడని మానవులకు చూపించుటకుగాను పూర్వీకపు పెద్దలు పాషాణముతో చేసి యుంచిరే కాని వాస్తవముగా ఐదు శిరస్సులుగల నాగేంద్రుఁడు యే లోకము నందును లేనేలేఁడు. ఇది దేవ రహస్యము. ఇట్టి దేవరహస్యమును మీకు నిచ్చట చెప్పితిమి. దేవుని యొక్క రూపము అనేక రూపములుగా నున్నవని చూపించుటకు గాను పూర్వీకపు పెద్దలు పాషాణముతో (రాతితో) విగ్రహములను ననేక రూపములుగాఁ జేసి దేవాలయములయందు చూపెట్టియున్నారు. ఆ యొక్కొక్క విగ్రహము యొక్క రూపమునకును యిట్లే ఒక్కొక్క అంతరార్థములు గలవు. ఆ యంతరార్థము లలో కొన్ని అంతరార్థములను యీ గ్రంథమున చెప్పి యున్నాము.

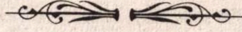
సీ॥ సంచరించు మనస్సు ✦ సరగజయించిన వాఁడెపో సంపూర్ణ ✦ భక్తిపరుఁడు
సంచరించు మనస్సు ✦ సరగ జయించిన యతఁడెపో సంపూర్ణ ✦ ధ్యానపరుఁడు
సంచరిచు మనస్సు ✦ సరగజయించిన జనుఁడెపో సంపూర్ణ ✦ జ్ఞానపరుఁడు
సంచరించు మనస్సు ✦ సరగజయించిన యోగిపో సంపూర్ణ ✦ యోగపరుఁడు

సంచరించెడి మనసు జ ✦ యించనట్టి
వారు భక్తిపరుల్, ధ్యాన ✦ పరులు, జ్ఞాన
పరులు, యోగపరులుగారు ✦ వసుధయందుఁ
గాన, మనసు జయించు మా ✦ ర్గంబు గనుఁడు. - క. కోదండరామయ్య

సంచరించు మనస్సును జయించినవాఁడే పూర్ణభక్తిపరుఁడు
సంచరించు మనస్సును జయించినవాఁడే పూర్ణ ధ్యానపరుఁడు
సంచరించు మనస్సును జయించినవాఁడే పూర్ణ యోగపరుఁడు
సంచరిచు మనస్సును జయించినవాఁడే జ్ఞానులలో నతిశూరుఁడు.



బ్రహ్మాస్థానమునందు మనోవేగమును నిలుపనుపాయము



"చిత్తం సంజాయతే జన్మ జరామరణకారణం" (ముక్తికోపనిషత్తు)

ఒక్కొక్క జీవియు జన్మమెత్తుటకు వాని మనస్సే బీజముగా నుంటున్నది.

"యస్య సంకల్పనాశ స్స్యాత్ తస్యముక్తిః కరేస్థితా"

(మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

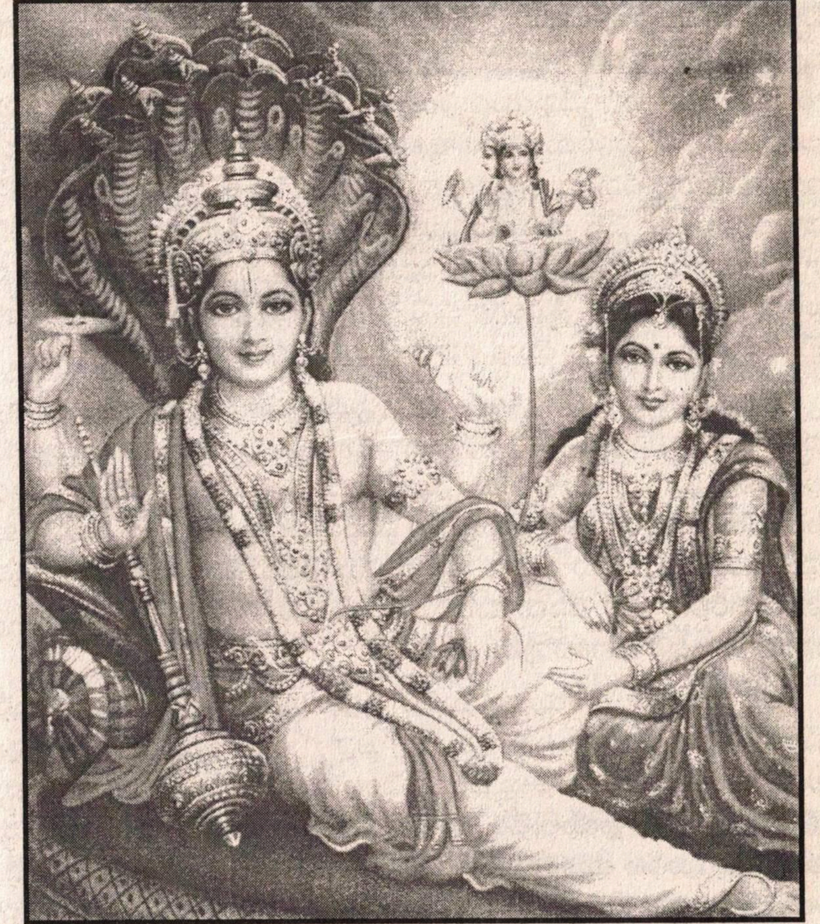
అనగా, జన్మములకు బీజముగా నుండునట్టి తలంపులచే మనస్సు అని చెప్పఁబడును. ఇట్టి మనస్సును యెవ్వఁడు నాశము చేయుచున్నాఁడో అట్టి మహాపురుషునికి మోక్షమనునది అరచేతిలోనే యున్నది.

"యధా సర్వే ప్రముచ్యంతే కామా యస్య హృదిస్థితాః
అధమర్త్యోఽ మృతో భవత్యత్ర బ్రహ్మ సమశ్నుతే."

ఎవఁడు, తలంపులు పుట్టుచోటును గనిపెట్టి ఆ తలంపులను ఉదయించకుండునటులఁజేసి, పుట్టిన చోటనే యణచివేయునో అట్టివాఁడు తానే బ్రహ్మమగుచున్నాఁడు. తలంపులు పుట్టుచోటు బ్రహ్మస్థానము. ఆ బ్రహ్మస్థానమునిఁక క్రింద చెప్పఁబోవు చున్నాము.

"ఉపాయ ఏక ఏవాస్తి మనసస్తస్యని గ్రహే
మానసేభ్యుదయే నాశో మనోనాశో మహోదయః (ముక్తికోపనిషత్తు)

తలంపులు పుట్టుటకు మునుపు బయలుదేరఁబోవుచున్న మొదటి అక్షరమును బయలుదేరనియ్యక అచ్చటనే నిలిపివేయవలయును. తలంపులు యెచ్చట పుట్టుచున్నవనగా, బ్రహ్మదేవుఁడు యెచ్చటబుట్టెనో ఆచోటనుండియే అన్ని తలంపులును పుట్టుచున్నవి. బ్రహ్మదేవుఁడు పుట్టిన స్థలము పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు.



శ్రీమన్నారాయణమూర్తి నాభియందు బ్రహ్మదేవుడుద్భవించిన పటము

తలంపులు పుట్టు రహస్యార్థమును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ప్రళయాంతమున ప్రపంచమును సృష్టి చేయుటకుగాను శ్రీమన్నారాయణమూర్తి బ్రహ్మను దలంచెను. అట్లు దలఁచిన క్షణమే ఆ బ్రహ్మదేవుఁడు ఆతని (అనగా విష్ణువు యొక్క) బొడ్డునందుండి బయలుదేరి వచ్చెను. కనుక, అందరకును తలంపులన్నియు బొడ్డునందుండియే పుట్టుచున్నవి. అట్లు చెప్పుటకు కారణమేమనగా విష్ణుమూర్తి "హే బ్రహ్మ" యని తలంచెను. వారట్లు దలంచిన మాత్రమున వారి బొడ్డులోనే బ్రహ్మదేవుఁడుద్భవించెను. అందువలన యెల్లవారికిని అన్ని తలంపులును బొడ్డునందుండియే పుట్టుచున్నవి. మహావిష్ణువుయొక్క బొడ్డనందుండి బ్రహ్మ దేవుఁడు పుట్టినట్లుగా పూర్వీకపు పెద్దలు విగ్రహములను జేసి దేవాలయములను చేసి యుంచియున్నారు. గుళ్ళలో విగ్రహరూపముగాఁజేసి చూపెట్టియుండు ఒక్కొక్క దేవుని రూపమునకు ఒక్కొక్క రహస్యార్థము గలదని ముందు 609-వ పుటలో శ్రీరంగనాథుని రహస్యార్థమును చెప్పియున్నాముకదా! అట్లే ఈ బ్రహ్మసృష్టియు యొక రహస్యార్థమని తెలిసికొనుఁడు.

తలంపులన్నియు బొడ్డునందుండి పుట్టుచున్నవని చెప్పుటకుగాను బ్రహ్మ ఉద్భవించిన స్థానమును దృష్టాంతముగా చూపెట్టితిమి. కనుక, తలంపులను దలఁచుటకు మునుపు యే అక్షరము మొట్టమొదట పుట్టబోవుచున్నదో ఆ యక్షరమును బయట రానివ్వక అట్లే నిలుపుఁదల చేసివేయవలయును. అట్లు నిలుపుటకుగాను మీకు మిక్కిలి సూక్ష్మమైన ఉపాయము క్రింద చెప్పుచున్నాము. క్రింద చెప్పఁబోవురీతిగా అట్లే చేసిచూడుఁడు, అప్పుడు మీ మనస్సు యెచ్చట పుట్టుచున్నదో అచ్చటనే అణగిపోవును.

అది యెట్లనగా, ప్రళయకాలమువచ్చి మరల ప్రళయము ముగిసిన వెంటనే ప్రపంచమును సృష్టి చేయుటకుగాను "హే బ్రహ్మ" యని విష్ణుమూర్తి బ్రహ్మను దలఁచి, పిలుచుచున్నాఁడు. అట్లు బిలిచిన వెంటనే బ్రహ్మదేవుఁడు విష్ణువుయొక్క నాభియందుండియే బయలుదేరి వచ్చెను. కనుక, హే బ్రహ్మ! యని రాఁబోవు తలంపునకు మొదట యక్షరము 'హే' అను తలంపు ఆ తలంపు పుట్టిన వెంటనే, "నిలబడు మనసా! 'హే' యను శబ్దముతో నీవెక్కడికి బయలుదేరు చున్నావు? ఏదీ! బయలుదేరు చూతము'' యని కండ్లనుమూసి మనోదృష్టిని లోదృష్టిగాఁ బొడ్డు వద్దనే చూచుచుండినచో 'హే' యను అక్షరము యెచ్చట పుట్టెనో అచ్చటనే యణగిపోవును. ఇట్లే యెవరెవరికి యేయే తలంపులు పుట్టినను మొదటి యక్షరమును రానివ్వక అట్లే యణచివేయవలయును.



తలంపులనెడి మనస్సునకు కెరటములను (అలలను) దృష్టాంతముగా చూపుట



వాయువుయొక్క సహాయము వలన అగ్ని యెట్లు మండుచున్నదో అటువలెనే, శ్వాసయనెడి వాయువుయొక్క సహాయము వలన తలంపులనెడి మనస్సు పుట్టి, మరల ఆ తలంపులనెడి మనస్సు శ్వాసయనెడి వాయువులోనే యణగిపోవుచున్నది. శ్వాస, మనస్సు యీ రెండును ఒకదానికొకటి యనుసరించి యున్నందున, మనస్సు నిలిచిన యెడల శ్వాసయు నిలిచిపోవును. మనస్సుయొక్క స్వభావ గుణము యేదనగా తలంపులేదు. ఈ మనస్సునకు నిచ్చట సముద్రములో బుట్టునట్టి అలలను దృష్టాంతముగా క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

సముద్రజలము యెట్టిదనగా, గాలిలేక యుండునపుడు కోనేటిజలము యేయొక్క కదలికయు లేక యెట్లు నిలిచియుండునో, అటువలెనే నిలిచియుండునది సముద్రజలము. అట్లు కదలక నిలిచియుండు సముద్రజలమునందు యెల్లప్పుడును యెడతెగక వెంటవెంటనే అలలుబుట్టి తక్షణమే నశించిపోవుచున్నవి కదా! అట్లు నశించిపోవుట కారణమేమనగా కొండలు, గృహములు, వృక్షములు మొదలగునవి యేవియు అడ్డముగా లేక యెచ్చట చూచినను ఒకే బయలుగా నుండు స్థలమున యెల్లప్పుడును గాలి విశేషముగా వీచుచుండును.

సముద్రమును యే అడ్డములేక ఒకే బయలుగా నున్నందున, సముద్రములో గాలి యెల్లప్పుడును విశేషముగా వీచుచుండును. ఆ గాలి సముద్రజలము మీఁద తగిలిన వెంటనే, కదలక మెదలక కోనేటిజలమువలె నిలిచియుండిన సముద్రజలముకదలి, అలలుగా పైకిలేచి ఆ యలలయందుండి చిన్నచిన్న బుగ్గలు, తుంపురులు, బుడగలు మొదలగునవి లెక్కలేనివి పుట్టి వెంటవెంటనే అవి యన్నియు ఆ యలలలోనే యణగి, ఆ యలలు మరల సముద్రజలములోనే మఱుగైపోవును. కదలక యుండిన సముద్రము గాలిచే కదలి, అలలుగా పైకిలేచి అందుండి బుగ్గలు, తుంపురులు, బుడగలు మొదలగునవియు యెట్లు పుట్టినవో అటువలెనే శ్వాసయనెడి గాలి బొడ్డులో పుట్టి ముక్కు ద్వారముల గుండ యెడతెగక బయటకు వచ్చి ఒక్కొక్క శ్వాసగా చచ్చుచూ వచ్చునపుడు, అలలలో బుట్టిన

బుగ్గలు, తుంపరులు, బుడగలతో సమానము వంటివియు, యెందుకు పనికిరానివియు, జ్ఞాపకములేక యుండునట్టివియు, తక్షణము నశించిపోవునట్టివియునగు అనేక తలంపులు బొడ్డునందుండి బయటకువచ్చు శ్వాస యనెడి గాలిలో, తలంపులనెడి మనస్సు క్షణక్షణమునకు లెక్కలేనివి పుట్టి, అప్పుడే ఆ వెంటనే నశించి మరుగై పోవుచున్నవి. ఇట్లు గాలిరూపముగా నుండు మనస్సును నిలుపుటకు ఉపాయము క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

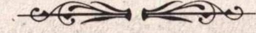
ఒక పుట్టయందుండి సర్పము, బయటకువచ్చు సమయమున ఆ పుట్టవద్ద నెవడైన నొకఁడు నిలుచుండినయెడల పుట్టలోనుండి వచ్చుచున్న సర్పము తలను నిక్కి బయటచూచును. సర్పమునకు కండ్లు చెవులు రెండును ఒక్కటిగానే యుండును. కాని, చెవులు ప్రత్యేకముగా లేవు. ఇట్లుగాఁగల కన్నులతో సర్పము, పుట్టలోనుండి పురుషుని చూచినవెంటనే, మరల పుట్టలోపలకు వెళ్ళిపోవును. వెళ్ళిపోయిన వెనుక మరల కొంతసేపటికి సర్పము వచ్చి బయట చూచునపుడు ఆ పురుషుఁడు పుట్టవద్దనే యుండెనేని బయటకురాక మరల పుట్టలోపలకే వెళ్ళిపోవును. పురుషుఁడు పుట్టవద్ద లేనిచో సర్పము పుట్టనుండి వెలుపలకు పారిపోవును.

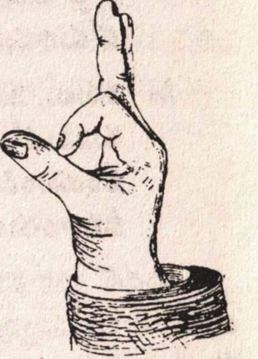
అటువలెనే బొడ్డు పుట్టయనియు, శ్వాస సర్పమనియు, జీవుఁడు మనస్సనియు దలంచుకొనుఁడు. ఈ మనస్సునకు మరియొక దృష్టాంతము చెప్పు చున్నాము వినుఁడు. జీవులయొక్క మనస్సు ఒక గొప్ప చెరువువంటిది. ఆ జీవులకు కలుగునట్టి తలంపులు, ఆ చెరువులో లేచి యణగు అలలవంటివి చెరువులో ఉత్పత్తి యగు అలలు చూపుకుమాత్రము లేచి యణగునట్లు దోచునోగాని, వాస్తవ ముగా అవి అణగినవి కావు. అలలు అణగి వెంటవెంటనే ఒకదానివెనుక యొకటి లేచుచునే యుండును. అటువలెనే, మనస్సు అనెడి చెరువులో తలంపు లనెడి అలలు పలుమారు పుట్టిపుట్టి వెంటవెంటనే నశించిపోవును. తలంపు లనెడి అలలు మరుగైనట్లు దోచినను వాస్తవములో ఆ తలంపులు మరుగైనవికావు. తలంపుల యొక్క గురుతులు మనస్సునందే నిలిచియుండును. ఇట్టి మనస్సును నిలుపుదల చేయుటకుగాను మరియొక ఉపాయము క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము ఆలకించుఁడు.



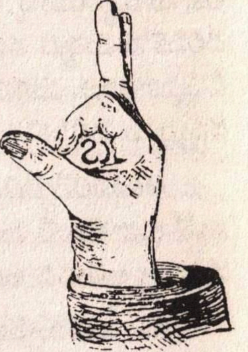


చేతిగురుతు బయలును బొడ్డున నిలిపి మనసును లయింపజేయుట

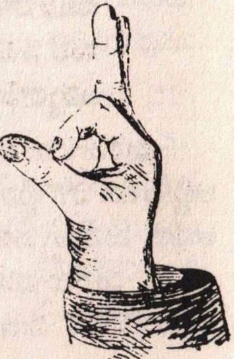




ఇదిగో ఎదురుగా ☞ చూపబడిన చేతి గురుతులో ఉత్తబయలును జూపు చున్నది. అట్టి బయలును చూపుట యెందుకనగా, అన్ని జీవరాసులయొక్క బొడ్డు వద్ద బయ లున్నది. ఆ బయలునందుండి శ్వాస పుట్టుచున్నది. ఆ శ్వాసలోనే తలంపులనెడి మనస్సు పుట్టుచున్నది. యేమియు లేక బయలుగా చూపెట్టిన చేతి గురుతు నందుండి ఒక తలంపు పుట్టబోవుచున్నది. ఆ తలంపు యొక్క మొదటి యక్షరము రెండవ చేతి గురుతు పటములో చూపెట్టియున్నది. కనుక, ఇక దానిని చెప్పబోవు చున్నాము వినుడు.



అయ్యా! ఏమియు లేక బయలుగా చూపెట్టిన మొదటి చేతిగురుతు, బొడ్డుననుండు బయలు స్థలమని తలంచు కొనుడు. అట్లు బయలుగా జూపెట్టిన బొడ్డులో నుండి బజారునకు వెళ్ళవలయుననియు, ఆయా వస్తువులను గొన వలయుననియు నిట్లుగా అనేక తలంపులు యికముందు ఒకదాని వెంబడి యొకటి పుట్టుటకు సిద్ధముగా నుంటున్నవి. కనుక, బజారు అనుమాటలో మొదటి యక్షరము **బ** యను అక్షరము ఆ యక్షరమును ☞ ముందుగా నుండు మధ్యయున్న పటములో చూపెట్ట బడియున్నది. చూడుడు. కనుక **బ** యను అక్షరము బొడ్డునందుండి బయలు వెడలు చున్నది. అట్లు బయలు వెడలిన వెంటనే "నిలబడు మనసా! **బ** యను తలంపుతో నీవెక్కడికి యేపనికిగాను బయలుదేరు చున్నావు. ఏదీ బయలుదేరు చూతము'' యని తలంచి కండ్లను మూసి బొడ్డువద్ద బయట బయలుగానే చూచుచుండ వలయును.



అప్పుడు **బ** యనెడి యక్షరము ఉదయించిన చోటనే యణగి మూడవ చేతిగురుతున చూపెట్టియుండు బయలులో మనస్సు నిలిపి పోవును. అనగా, తనకు యేదియు తెలియక తన తనువును తాను మఱచి పోవుచున్నాడు. ఇందుకు ద్రవిడభాష శివప్రకాశం, వాశిష్టమును పద్యముగాజేసి క్రింద చెప్పుచున్నాము.

గీ॥ కన్నుదోయి ప్రకాశంబుఁ - గలిగియున్నఁ
దనఁకుదాఁ జూడఁజాలదె - ద్దెనిపైన
రాత్రి దినముఁ బగలు సూ-ర్యప్రభయును
దోడుగానున్న నేదేనిఁ - జూడఁగలుగు.

గీ॥ కనులు, సూర్యదీపప్రభల్ - గలిగియున్న
మనసుతోఁ గూడినప్పుడే - కనఁగ నేర్చు
లేకయుండినఁ దెలియఁగా - లేవు, సూర్య
దీపకాంతులు గల్గియు, - దేనినైన.

కండ్లలో ప్రకాశమున్నను రాత్రులయందు దీపప్రకాశము లేనిచో, కండ్లు తానుగానే ఒక వస్తువును చూడజాలదు. దీపము యొక్క ప్రకాశము చేతగాని లేక, సూర్యునియొక్క ప్రకాశముచేతగాని మనస్సు, కండ్ల ద్వారా చూచి ఒక వస్తువును దెలిసికొనుచున్నది. కండ్లు మాత్రమే యే వస్తువును జూచి తెలిసికొన జాలవు. కండ్లు, దీపప్రకాశము. మనస్సు యీ మూడును ఒకటిగా చేరిన యెడల అప్పుడు ఒక వస్తువును దెలిసికొనుచున్నది.

అటువలెనే చేతిగురుతులో చూపబడిన **బ** యను అక్షరమును, లోజూపుగా మనో ప్రకాశముచే మనోదృష్టి వలన చూచినయెడల ఆ చేతిగురుతు బయలులో, మనస్సు అనునది లయమైపోవును. మరియు చెప్పుచున్నాము.

గీ॥ మనస్సునకు విష యాపేక్ష - ఘనతరముగు
దుఃఖహేతువు సు మ్మది - తొలఁ గెనేని
మన సచంచలతను గాంచు - మరియు నదియు
జన్మరాహిత్యహేతువై - చనుటనిజము.

మనస్సునకు యే వస్తువు గనబడుచున్నదో ఆ వస్తువునందు ఆశపుట్టు చున్నది. అట్టి ఆశను పోగొట్టిన యెడల అదియే అజ్ఞానమును, ఆశను నశించిన దగుచున్నది. అనగా, మనస్సు నశించెనేని భావము. అన్ని విషయముల యందు పరుగెత్తుచు ఉండెడి మనస్సునకు దుఃఖము అధికముగా నుండును. మనస్సును బరుగెత్త కుండా చేసినచో దుఃఖము తొలగిపోవును. దానివలన జన్మ రాహిత్యము సిద్ధించును.

మరియు,

గీ॥ తలఁపు పుట్టఁ బోవునపుడె - దాన మొదటి
యక్షరమును లోచూపుగ - నధిక కోప
దృష్టిఁ జూచిన నది నశి - యించు, నద్ది
పుట్టు బట్ట బయలునందె - గట్టిగాను.

మీకు తలంపులు పుట్టపోవునపుడు ఆ తలంపులకు రాబోవు మొదటి అక్షరమును, కండ్లను మూసి లోజూపుగానే ఆ యక్షరమును కోపదృష్టితో జూడ వలయును. అట్లు చూచినచో ఆ యక్షరము పుట్టిన చోటుననే మూడవ చేతి గురుతులో చూపబడిన బయలునందు నణగి పెద్ద బయలులో గలిసిపోవును.

గీ॥ ధరణి, నిష్ప్రయోజనమైన - తలఁపు లుడుగఁ
గలుగు సౌఖ్యంబు మిక్కిలి - గా జనునకు;
నిత్యమౌపరబ్రహ్మ క - నిత్యమైన
జగతికి మధ్య మనసు తి-రుగుచుండు.

గీ॥ మనసు నశియించుటయె జ్ఞాన - మనగ నొప్పు
మనసు నశియింపమి ప్రపంచ - మనఁగఁ జెల్లు
మనసు నశియించినంతనె - మడియఁగలదు,
చక్షురాదింద్రియజ్ఞాన - సమితిఎల్ల. - క. కోదండరామయ్య

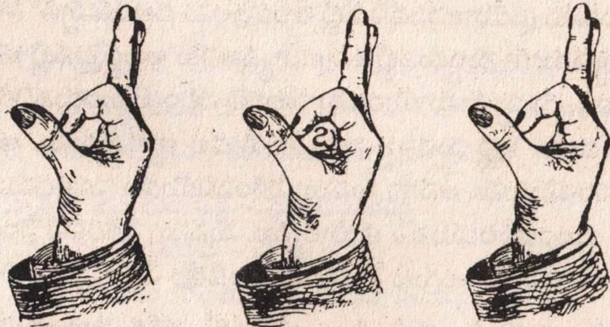
ఎందుకును ప్రయోజనపడని వట్టి తలంపులను దలచకున్నచో విశేష సుఖము కలదు. శాశ్వతముగా నుండునట్టి పరబ్రహ్మమునకు అబద్ధమైనట్టి జగత్తునకును మధ్యగానుండి, యెప్పుడును యెండమావులవలె చలించుచుండునదియే మనస్సు, అని చెప్పబడును. ఇట్టి మనస్సు నశించినయెడల జ్ఞానమగును. అట్లు నశించ కున్నచో ప్రపంచమగును. అనగా, మనస్సు నశింపనియెడల ప్రపంచములో పుట్టుచు చచ్చుచునే యుండవలయునని తాత్పర్యము. మనస్సు నశించిన వెంటనే వినుట, మాట్లాడుట, వాసన యెఱుగుట మొదలగు ఇంద్రియ చేష్టలన్నియు నిలిచిపోవును.

ఈ విషయమును గురించి యిదివరలో ననేక పర్యాయములు చెప్పి యున్నాము. కనుక, యీ రహస్యమును దెలిసికొన్నవారు యెట్టివేదాంత శాస్త్రము లను చదువనక్కరలేదు. ఏ యుపన్యాసములును, వినవలసినంత ఆవశ్యకత లేదు. పరిపరి విధముల బరువిడుచుండెడి మనస్సును బరువిడనియ్యక యెల్లప్పు డును ఊఱకనే యుండి, అందువలన గలిగెడి సుఖమును దెలిసికొని అట్లే యుంటూ రావలయును. మానవులయొక్క మనోవేగమును నిలుపుదల

చేయుటకుగాను ననేకవిధ సాధనలను నీగ్రంథమున తెలియ పఱచి యున్నాము. ఈ గ్రంథమున చెప్పియున్న రీతిని సాధన చేయుచు వచ్చెడి వారి యొక్క మనోవేగము నెట్లు నిలిచిపోవుననగా, "అతి వేగముగా బరువిడుచున్న మెయిల్ ఇంజనుకు స్టీమ్ బ్రేక్ వేసిన వెంటనే ఆ బ్రేకు, బరువిడు చుండెడి బండ్ల యొక్క చక్రములన్నింటిని బరువిడకుండునటుల అన్ని బండ్ల యొక్క చక్రములను, ఒకే పర్యాయముగా బిగబట్టి "టక్" యని ఆపివేయును" అటువలెనే, "నిందుపదేశించియున్న ఉపదేశములు శరీరమనెడి రథములో అతి వేగముగా బరువిడు చుండెడి మనోవేగమును "టక్" యని ఆపివేయును.

ఓ సహోదరీ సహోదరులారా, 629-వ పుటయందు చూపియున్న చేతిగురుతులోని బయను అక్షరమును బొడ్డువద్ద నిలిపి లోజూపుగా మనోదృష్టి వలన చూడుమని ముందు చెప్పియున్నాము. కాని ఆ గురుతు, మీకు ఆ బొడ్డు వద్ద మనో కంటి చూపునకు కానరానియెడల, అదే చేతిగురుతును అడ్డముగా చూపెట్టి యున్నాము. చూడుడు. అందు చెప్పపోవు ప్రకారము చూచినచో మనోవేగము అణగిపోవును.

చేతిగురుతు బయలును, భ్రూమధ్య నిలిపి మనసును లయింపఁజేయుట

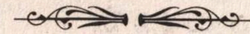


అయ్యా! నేత్రములను మూసి పై చూపియుండు మూడు చేతిగురుతులు పటములో యేమియు లేక బయలుగా చూపెట్టియుండు మొదటి చేతి గురుతును భ్రూమధ్య యుంచవలయును. అట్లు ఉంచిన వెనుక, మొదటి చేతిగురుతులో బయలుగా నుండు మధ్య భాగమును మీ మనస్సు చూచుచుండునటుల చేయవలయును. అట్లు చూచునపుడు ఆ చేతిగురుతులోని బయలు నీ మనోదృష్టిని బాగుగ నచట తెలియవచ్చును. కొంతసేపు ఆ చేతిగురుతులోని ఆకాశమునే

చూచుచుంటిరేని తదనంతరము బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు ఈ రెండును యుండినట్లుండి తటాలున మరుగైపోవును. ఆ వ్రేళ్ళు మరుగుపడిన వెంటనే, మీ శరీరమును మీరు మఱచిపోదురు. ఇట్లు మనస్సు నిలిచిపోయిన యెడల, నదియే జాగ్రతయందు సుషుప్తియని యందురు. దీనిని మీరు సరీగా దెలిసికొని సాధనము చేయుచు వచ్చినచో, చేతిగురుతు ఆకాశములోనే మీ మనస్సు, ఖండితముగా గలిసి బయలులోనే బయలైపోవును. ఈ చేతిగురుతులోనుండు ఆకాశమునే (బయలునే) చిదాకాశమని పెద్దలు రహస్యముగా జెప్పియున్నారు. అట్టి రహస్యార్థమును యిప్పుడు మీకు నీ గ్రంథమున తెలియజెప్పియున్నాము. ఇంత తేటగా చెప్పియు మీ మనస్సునకు బోధపడకున్నచో "తలపులు పుట్టనివ్వక ఉపదేశించుటయని క్రింద అధ్యాయములో చెప్పబోవుచున్నాము, అట్లయిననుండి మీ మనోవేగమును నిలిపివేయుడు సుమా! క్రింద చెప్పబోవు వాటిలో చేరి మనస్సును నిలుపుటకు మూడువిధ సాధనలగుచున్నవి. ఈ మూడు విధ సాధనలో యే సాధనము చేతనైనను, మీ మనోవేగము నిలిచిపోవును.



గ్రంథకర్త మనస్సు చేయు పనులు



ఈ గ్రంథకర్త లోకోపకారార్థమై అన్ని కార్యములను చేయుచు, ననేక ద్రవిడ, ఆంధ్ర గ్రంథములను వ్రాయుచు వచ్చినను, ఆయా పనులను చేయు సమయముల యందు మాత్రమే, వాయువాంశముగానుండు వీరి మనస్సును ఉపయోగపఱచి, ఆయా కార్యములను జేసి ముగిసినవెంటనే, మరల వాయువాంశముగా నుండు వీరి మనస్సును మరి యే యితర విషయములయందును బరువిడకుండ నిలుపుదలజేసి వచ్చుచున్నందున, మీరందరి మనోవేగమును నిలుపుదల చేయుటకుగాను మిక్కిలి సులభమైన మార్గములను నీ గ్రంథమున ననేక పర్యాయము లచ్చటచ్చట ఉపదేశముగా చెప్పుచు వచ్చుచున్నారు. ఎప్పుడైతే మీరు మీ యొక్క మనోవేగమును నిలిపి వేయుచున్నారో అప్పుడే ముక్తులైతిమని తెలిసికొనుడు.

గీ॥ ఆదివిష్ణువు కూర్మమై-యబ్జభవుఁడు
హంసవాహనుడై యిందు-నందు వెదకి
యెందునుం గానలేరైరి-యెవని, నట్టి
దేవదేవుని నాలోనఁ-దెలిసికొంటి

గీ॥ జన్మలెత్తి పె, క్క్యయ్యయి-జన్మలందు
వెదక వేసారి కననట్టి-వేదవేద్యు
ధాతపుట్టిన పొక్కిలి-దాగియున్న
వాని, నీ భవమందు నా-లోనఁ గంటి. - క. కోదండరామయ్య.

తత్త్వకీర్తన, కళ్యాణిరాగము-రూపకతాళం

పల్లవి

కనుగొంటి కనుగొంటినే నాలో వెదకి-కనుగొంటి కనుగొంటినే॥
బ్రహ్మమునాలో-కనుగొంటి కనుగొంటినే॥
ఆత్మారాముని-కనుగొంటి కనుగొంటినే-మానసమందు॥ ॥కను॥

అనుపల్లవి

కనుగొంటి కనుగొంటి నాభి మధ్యను గంటి
కమలభవునికైన కనరాని దేవుని॥

చరణములు

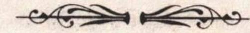
కూర్మావతారమెత్తి కుంభిని జొచ్చి కొనసాగలేని యట్టి
నిర్మల రూపుని నిత్యానందజ్యోతిని
సచ్చిదానందమై వెల్గు సర్వాత్మరూపుని నే॥ ॥కను॥
ఆనందమానందమా ఆత్మదర్శన-మహాబ్రహ్మానందమా
ఆనంద జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగమునఁ
అంది పొందినట్టి ఆ ఆత్మానుభవముల॥ ॥కను॥

వెదకి కనుగొంటిని నేను నాలోనున్న దేవుని వెదకి కనుగొంటిని. కూర్మావతారమెత్తిన మహావిష్ణువును, హంసవాహనమెక్కి చనిన బ్రహ్మయు వెదకి వెదకి కానరాకవచ్చిన దేవుని నాలో వెదకి కనుగొంటిని.

అనేక లక్షల కోట్లకొలది నెనేక నానావిధములైన జన్మములెత్తి ఒక్కొక్క జన్మమునందును నేను వెదకి వెదకి అలసటచెంది మూర్ఛిల్లి చతుర్వేదములకు అందనియట్టి దేవుని, యీ జన్మమున చతుర్ముఖుం డుద్భవించినచోట దాగి యుండెడి చోరుని నేను నాలో వెదకి కనుగొంటిని.



మనస్సనెడి కోతియొక్క రహస్యార్థమును చెప్పుట



ఓ సహోదర సహోదరీ మణులారా!

మర్కటము, అనగా కోతి, చెట్టెక్కి ఒక కొమ్మయందుండి మరియొక కొమ్మ మీఁదికి యెగిరి దుమికి, అచ్చటనుండి వేరొక కొమ్మమీఁదికి యెగిరి దుమికి, మరల ఆ కొమ్మయందుండి యింకొక కొమ్మమీఁదికి యెగిరి దుమికి, ఇట్లే ఆ చెట్టు నందుండు ఒక్క సన్న కొమ్మను గూడా వదలక అన్ని కొమ్మలయందును యెగిరి దుముకుచుండు స్వభావము కోతికిఁగలదు. అటువలెనే మనస్సు అనెడి కోతిని, శరీరమనెడి చెట్టులోపల ఈశ్వరుఁడు ప్రవేశింపఁజేసియున్నాఁడు.

ఆ మనస్సనెడి కోతి శరీరమనెడి చెట్టులోపల నుండి చేయుచు వచ్చుచున్న పనులను క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శరీరమనెడి వృక్షములో మనస్సు అనెడి కోతి కొంతసేపు భార్యతో ముద్దు మాటలను ఆడుచుండును. కొంతకాలమున ఆమెపై కోపపడును. ఇట్లే కుమారుల మీఁదను, కొమార్తెలమీఁదను, మనుమలు, మనుమరాండ్రు, కోడలు, స్నేహితులు మొదలగువారిమీఁదను. ముందుచెప్పిన కోతి ఒక కొమ్మయందుండి మరియొక కొమ్మమీఁదికి యెగిరి దుమికినట్లు, శరీరమనెడి వృక్షములోనున్న మనస్సు అనెడి కోతి పైఁ జెప్పిన వారలమీఁదనంతయు యెగిరి యెగిరి దుముకుచుండును. ఇంతియేకాక, వ్యాపారములమీఁదను, కోర్టు వ్యవహారముల యందును, ధన, ధాన్య, వస్తు, వాహనాదులయందును, భూమి, తోట, మోట (కపిలె), మొదలగు నాటిమీఁదను, బోగము మేళములయందును, నాట్యపు కచ్చేరులయందును యిట్లే ఒక విషయమునందుండి మరియొక విషయములోనికి యెగిరి దుముకుచు, మరల భార్య పుత్ర పుత్రికల వద్దకువచ్చి, ముద్దుమాటలాడి యచటనుండి వేరు విషయములలో నెగిరి దుముకుచు కొంతసేపైనను శ్రమతీర్చుకొనెదము అనెడి యోచనలేకయు రెప్పపాటంత సేపును నిలువకయు, ఒకే పరుగుగా ఈ పాడుమనస్సు అనెడికోతి సుషుప్తివేళ తప్ప, అనగా కలలేక నిద్రపోవు సమయమున తప్ప, తక్కినకాలమందంతయు దివారాత్రులుగాఁ బరువిడుచునే యుండును.

అట్లు సర్వకాల సర్వావస్థలయందును బరువిడుచుండెడి మనోవానరమును అట్లు బరువిడకుండ నిలుపుదల చేసినచో తనలోనున్న ఆత్మలో ఆ మనస్సు అనెడి కోతి ఐక్యమైపోవును. మనో వానరముయొక్క వేగమును నణచ మరియొక ఉపాయము క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుడు.

* * *

తలంపులు పుట్టనివ్వక ఉపదేశించుట



కీర్తన, అఠాణా రాగము - ఆదితాళము.

పల్లవి.

మనసు నిల్పరా - నీ మనసు నిల్పరా,
గర్వ మమకారము మాని వేగ ॥మనసు॥
జంట దురితము
గర్వ మమకారము మాని వేగ ॥మనసు॥

అనుపల్లవి

ధనమును జనమును మొదలగు - తనువస్థిరమని తెలియక;
జనన మరణ రూపంబగు - సాగరమున మునుగనేల॥ మనసు॥

జంటదురితము

ధనమును జనమును మొదలగు తనువస్థిర మని దెలియక
జననమరణరూపంబగు సాగరమున మునుగనేల॥ మనసు॥

చరణము

ఉపవాసవ్రతము లుండనేఁటికి
ఉపము నెఱుఁగక యుర్విలో నూటికి,
జపమును తపమును సలుపనేటికి
జాగ్రత స్వప్నములందు ముమ్మాటికి;
నెపముల నెంచక క్షమించి నెనరుతో భువి కడతేర్చెడు
కృపగల శ్రీగురు వేంకట కృష్ణమూర్తి పదములందు॥ మనసు॥

గీ॥ వట్టి మోహ మీ మిథ్యా ప్రపంచకమ్ము
పొరలు జనన మరణ పరంపరతోడఁ
గాన భ్రాంతిని విడనాడి మానసంబ!
పట్టువదలకు మీ పరబ్రహ్మ నచట॥

గీ॥ గురుని సేవింపు జన్మాబ్ధిఁ దరియు కొఱకు
సాంఖ్యమును, తారకామనస్కము లెఱుంగ
మఱుఁగులేక పరబ్రహ్మ మెఱుకపడును
కరతల స్థితామలకంబు కరణి మనస॥

గీ॥ అరయ మిత్ర కళత్ర పుత్రాది సంప
తీ మహా బంధనమునఁ జిక్కితిరిగెదేల?
ముందుసద్గతిఁ గనలేక మందమతిని
మరువ కెప్పుడు మదిని బ్రహ్మంబు మనస॥

గీ॥ సంచితాగమ ప్రారబ్ధ సముదయంబె
పంచభూతాత్మకంబయి పరుగుదేహ
మునకు మూలంబు; వాని నిర్మూలనంబుఁ
జేయు మీ సద్గురుని సేవఁజేసి మనస॥

గీ॥ పరగ, దేహత్రయమునకు సాక్షి యగుచు
వానినంటకయే, లయోద్భవ ప్రదేశ
మందు శశి సూర్యనాడుల నలరి "సోహ"
మనుచు దిరుగాడు హంసను గనుము మనస॥

- క. కోదండరామయ్య.

రాగము - మధ్యమావతీ - ఆటతాళము

నిలువఁగదవే మనసా - సద్గురుని నమ్మి
నిలువఁగదవే మనసా - నా మాటవిని ॥నిలు॥

1. నిలువఁగదవే మనసనీవు చలనగుణములు విడిచిపెట్టి
చలనరహితంబైన బ్రహ్మముగలయుచో టెఱిగింతునీకు ॥నిలు॥
వట్టిమోహముగదవే - మిథ్యా ప్రపంచము
పుట్టానె లేదనవె పుట్టి గిట్టుటఁ బొరలుచుండెడి
దిట్టియెఱుకని గుట్టుఁదెలిపియు బట్ట బయలయినట్టి బ్రహ్మము
పట్టువదలక, దిట్టముగను ॥నిలు॥

2. గురునిసేవఁజేయవే, జన్మాబ్ధిదాటుట
కిరువుదారుకును బూనవే ధీరతతో తారకము సాంఖ్యము,
మూఁడవది అమనస్క మెఱిఁగిన
తఱుగులేని పూర్ణభావము మఱుగుదెలియును కరతలంబుగ॥ నిలు॥

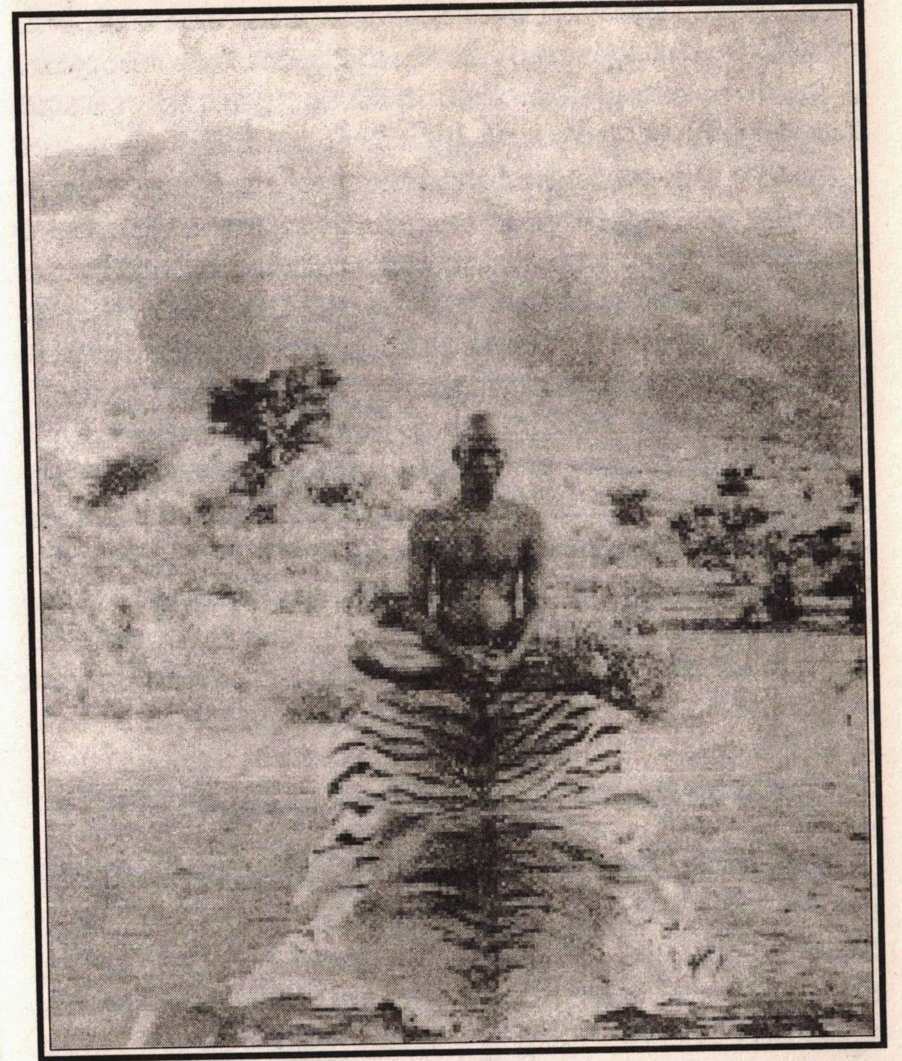
3. బంధుమిత్రులనియు, సంసారాది - బంధములలోఁ
దగిలియు ముందుసద్గతిఁ గానలేకను, మందమతివై
తిరుగనేఁటికి ఆనందముగ బ్రహ్మంబునెప్పుడు
డెందమందున మరువకుండుము ॥నిలు॥

4. పంచభూతదేహము, ఆగామికర్మకు సంచితామే
మూలము యెంచరా నీజన్మవార్ధిని - ముంచి యీడ్చుచు
కొంచుపోవును కొంచెమౌ సంచితపు మూలముఁ,
ద్రుంచి బ్రహ్మపదంబు లందున ॥నిలు॥

5. ఇడా పింగళ నాడులా దిరిగేటి హంసను
జాడాదెలిసియు కూడిలా? మూఁదు దేహములకును సాక్షియై
తోడులేకను "సోహ" మనుచును తడయకాను
ద్వాదశాంగుళ, మిడును యుద్భవలయము చోటున ॥నిలు॥

ఈ గ్రంథకర్త నివాసము చేయునట్టి "గడికోట" యనెడి అడవియందు మనో వేగమును నిలిపి యే తలంపులును లేక కూర్చుండునది ☞ ఎదురుగా నుండు పటములో చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. వీరు ఒక అంగుళము పొడుగంత నోరు, పెదవికి పెదవి తగలకుండునటుల తెఱచి కూర్చున్నారు. అట్లు కూర్చుండుట పటమునందు బాగుగ తెలియకున్నది. మీరు తెలిసికొనునట్లు చెప్పుచున్నాము. దీనిని దెలిసికొని అదేప్రకారముగా చేసిచూడుడు. ఈ పట్టును అనగా, ఒకదానినొకటి తాకుటను మీరు తెలిసికొంటిరేని ఆ తాకినంత మాత్రము ననే అప్పుడే, ఆ క్షణమే మీ మనోవేగము నిలిచిపోయి, అచ్చట నుండు యొక విధమైన సుఖమును మీరు తెలిసికొందురు. ఈ గ్రంథకర్త అటునిటు గదలక కడ్డీవలె కూర్చున్న రీతిగా మీరును అట్లే పూజగదిలో ఒక ఆసనముపై కూర్చుండ వలయును. అట్లు కూర్చున్నవెనుక నిఁక నోరు తెఱచి ఉండవలసిన పదతిని చెప్పఁబోవుచున్నాము.

దాహము పుచ్చుకొనువారు, కంఠమును మూతబెట్టి నోట జలము విడిచి ఆ జలమును మ్రింగి, మరల కంఠమువద్ద మూతబెట్టి మరల ఆ జలమును మ్రింగు చున్నారు కదా? అటువలెనే పెద్ద నాలుక మధ్య భాగమునకు, పైనుండు కొండ నాలుక అనగా, గిరినాలుక యీ రెండు నాలుకలను ఒకదానినొకటి తగులునట్లు చేసి యుంచవలయును. అట్లు పై భాగమున నుండు గిరినాలుకయు, ఆ గిరినాలుక క్రిందనుండు పెద్ద నాలుకయు యీ రెండు నాలుకలను నొకదానితో నొకటి అంటుకొనునట్లు తిన్నగా మూతపెట్టవలయును. రెండు నాలుకలను ఒకటిగాఁ జేర్చి మూతపెట్టిన వెంటనే మిక్కిలి మెత్తని పట్టుబట్టను తాకినయెడల అది యెంత మృదువుగా నుండునో అంతకన్నను మిక్కిలి మృదువుగా, గిరినాలుక



నోరు తెఱచి, మనోవేగమును నిలిపిచూపుట

దానిక్రింద నుండు మధ్య నాలుక, యీ రెండును ఒకటిగా కలసిన స్థలము నందుండును. ఈ రెండు నాలుకలును ఒకదానితోనొకటి తాకినంతమాత్రము ననే సుమారు ఒక అంగుళము పొడుగంత పెదవిని పెదవి తగలక తనకు తాను గానే నోరు తెఱచుకొనును. అట్లు నోరు తెఱచుకొన్న వెంటనే యే తలంపులును పుట్టవు. తలంపులు పుట్టనిచో మనస్సుననది లేనే లేకపోవును. మనస్సు అనునది యెప్పుడైతే లేకపోవుచున్నదో అప్పుడే ఆ క్షణమే, ఆ చోట మిక్కిలి సుఖమున్నది. ఎల్లప్పుడును అట్టి సుఖమునందుండవలయును గాని భార్య, పుత్ర, బంధు, గృహ, క్షేత్ర ధన, ధాన్య వస్తు, వాహనాదుల యందు సుఖమున్నదని తలఁచి మోసపోకుఁడు. ధనధాన్యాదులును, భార్యా, పుత్ర పౌత్రాదులును, బంధువులును వుండునంతవరకు అధిక దుఃఖములే గాని వారివలన నెంత మాత్ర స్వల్ప సుఖము కూడా లేనేలేవు. అయితే లోకులందరును ముందుచెప్పినవే సుఖములని తలంతురు. కాని, యివియంతయు సుఖములు కావు. తలంపులనెడి మనస్సును దలఁచనివ్వక ఊఁఅక కూర్చున్న యెడల, శ్వాస ఆడక తనకుతానుగానే నిలిచిపోవును. ఎందుకనగా, తలంపులనెడి మనస్సు, శ్వాస యనెడి వాయువు యీ రెండును ఒకటియై యున్నందున తలంపులు నిలిచిన వెంటనే శ్వాస కూడా నిలిచిపోవును. ఈ విషయమును గురించి శ్రుతి ప్రమాణముతో అనేక పర్యాయ ములు యీ గ్రంథమున ముందు వెనుకను తెలిపియున్నాము. శ్వాస, మనస్సు యీ రెండును నిలిచిపోయిన వెనుక మరల, మనస్సు ప్రజ్ఞకు వచ్చి శ్వాస ఆడు చున్నదా యేమి యనెడి తలంపు తలఁచక మునుపే, మనస్సు చలనమైనందున శ్వాసయు చలనమై అనగా, నిలిచియున్నచోట నుండి కదలిక యేర్పడి, శ్వాసయు ముక్కులో ఆడుటకు వచ్చివేయును. ఈ గ్రంథమున ఉపదేశించియుండు వాటిని సాధనము చేయు దలఁచువారు శబ్దము చెవులలో పడునట్టి చోటునందుగాని, బయలుగానుండు స్థలమునందుగాని, శరీరముపై ఈఁగలు దోమలు వ్రాలుచోటునందుగాని శీతోష్ణ వాయువులు శరీరముపైఁ దగులు చోటులందుగాని కూర్చుని ఈ గ్రంథమున చెప్పియుండు పూజలనుగాని, జపములనుగాని చేయరాదు. మరి యెట్లు చేయవలయుననగా, తన యింట మంచి చోటున, లోకొలత చచ్చౌకము అయిదడుగులకు అయిదడు గులు ఉండునట్లు గోడలు కట్టించి చేతికి అంది తెఱచునట్లు పై భాగమున మిక్కిలి చిన్న కిటికీ యుంచి దాని పై భాగమున యింటికప్పు మూతయున్నను అంత యెత్తు కట్టక దానికి లో భాగముననే కట్టియున్న గోడలకుమరియొక మూత వేయవలయును. ఇట్లు కట్టి ముగిసిన వెనుక ఆ గదిలో యెవరును ప్రవేశింపకుండునటులఁజేసి మంచి సాంబ్రాణి ధూపమును, సువాసన గల అగరు (ఊదు) కడ్డీలను వెలిగించి మరియు నింకను మంచి సువాసన గల వస్తువులను దెచ్చి ఆ గదిలోనుంచి వాసన వెలుప లకు పోకుండునటుల యెప్పుడును తలుపును మూసి యుండునట్లు చేసి యుంచ

వలయును. ఆ గదిని గోమయముతో నలికి మరల బాగుగా నూడ్చి పిండిముగ్గుల నుంచి దివారాత్రులయందును ఆ గది చీకటిగా నుండునట్లు చేసికొని అచట, యే దేవతలయొక్క పటముల నుంచక వారి గురువుల పటము మాత్రమే దక్షిణ ముఖము చేసి యుంచవలయును. జపము చేయునట్టివారు ఆ పటమునకు యెదురుగా వుత్తరదిక్కు చూచునట్లు గూర్చుండునటుల చేసి యుంచుకొన వలయును. ఆ పూజగదిలోఁ గూర్చుండుటకుగాను, వెడల్పుగల ఒక పెద్ద పీటయు, దానిపై దర్భాసనమును, దానిపై జింక చర్మమును, దానిపై అపాన వాయువు తగలకుండ యుండునటుల తెల్లని వస్త్రమును మడతపెట్టి వేసి యుంచ వలయును. అటుపిమ్మట ఆ గది లోపలకు వెళ్ళి నేతి దీపమును వెలిగించి తన గురువుల పటమునకు నమస్కరించి "నాకు మోక్షమును ప్రసాదింతురుగాక" యని తలఁచి ఈ గ్రంథమున చెప్పి యుండు ఉపదేశములలో యే ఉపదేశమును మీరు గోరుచున్నారో ఆ ఉపదేశము పై చెప్పిన గదిలో నుండి చేసికొనవలయును. ఇట్టి గది మీకు లేకున్నచో మీ పూజలు, మీ జపములు, మీ తపములు, మీ ఉపదేశములన్నియు నిష్ప్రయోజనము లేను. ఈ గదిలో మనస్సు లయించు నటుల మరి యే చోటునందును లయింపఁ జాలదు. ఈ గ్రంథకర్త యిట్టి గది యందుండి మిక్కిలి అనుభవమును పొంది యున్నారు. కనుక, మీరును యిట్టి గదిని తయారుచేసికొని మీ పూజలో, జపములో, తపములో యేదియో యొకదానిని యిటువంటి గదిలోనే చేసి చూడుఁడు. అప్పుడు అన్ని విషయములును మీ మనస్సునకే మిక్కిలి స్పష్టముగా దెలియవచ్చును.

❖ ❖ ❖

శ్వాస ముక్కు ద్వారములయందు 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచుండి వెళ్ళిపోవుట



శ్లో॥ "హంసో గణేశో విధిరేవహంసో
హంసో హం విశ్వమయశ్శశంభుః."
"హంసోహమాత్మా గురురేవ హంసో
హంసోహి హంసః పరమాత్మ హంసః."

చ॥ సుమహితతత్త్వవేత్తలును - సూరివరేణ్యులు "హంస" యంద్రు శ్వా
సను; నదిలేకయున్న శవ - సన్నిభులౌ నన నొప్పు గావున్
గమలభవుండు మాధవుఁడు, - గంజదళాక్షుఁడుగూడ గాంత్రు శ్వా
సము నన, దేహధారులకును - శ్వాసము ముఖ్యముగాదె చూడగన్.

క॥ కమలభవుఁడు, శంభుండును
కమలాక్షుఁడు, విశ్వమయుఁడుఁ - గణపతి, నాలో
విమలముగ వెలుగునాత్మయు,
సుమహిత ! పరమాత్మ, గురుడు, - మా, హంసయనన్.

- క. కోదండరామయ్య.

సకల జీవరాసుల యొక్క ముక్కుద్వారములయందు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలుగా ఆడుచుండెడి శ్వాసకు "హంస" యని చెప్పఁబడును. చతుర్భుజములు గలిగి, మిక్కిలి అందముగను, నీలమేఘ వర్ణముతో మహావిష్ణువుగా నవతారమెత్తి వచ్చినను సరే లేక, నాతండె మరియొకమారు చతుర్భుజములు గలిగి మిక్కిలి అందముగల తెల్లని శరీరముతో పరమశివుఁడుగా నవతారమెత్తి వచ్చినను సరే, ఇట్టివారలకును శరీరము వచ్చి యున్నందున వీరలయొక్క ముక్కు ద్వారములయందును ముందు చెప్పిన 'హంస' అనగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ఆడుచుండును. వారలకును అట్లు 'హంస' ఆడకున్నచో వారలు, శివ విష్ణువులుగా ఉన్నను అట్టివారును కూడా ప్రేతమునకు సమానముగానే అగుదురు. కనుక ఈ హంస స్వరూపుఁడే గణపతిగా నున్నాఁడు. ఈ హంస స్వరూపుఁడే విష్ణువుగా నున్నాఁడు. ఈతండే పరమశివుఁడుగాను, పరమాత్మగాను నున్నాడు. ఇంతియె కాక, మానవుల కెల్లరకును జ్ఞాన గురువుగాను నున్నాఁడు. మరియు యింకెట్టి వాఁడనగా,

"స్వప్రకాశ చిదానందం స హంస ఇతిగీయతే." (బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు)

ఎవరివల్లను ప్రకాశింపఁజేయక తనకుతానై పరంజ్యోతి స్వరూపముగా ప్రకాశించుచు, అన్ని భూతములకును సాక్షియై నిలిచియుండువాఁడుగాను నున్నాఁడు. ఇంతియేకాక, ఈ హంస స్వరూపుఁడు యింకెట్టవాఁడనగా చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

"జాగ్ర న్నేత్ర ద్వయోర్మధ్యే హంసఏవ ప్రకాశతే
సకారః ఖేచరీప్రోక్తా స్త్వంపదం చేతినిశ్చితం
హకారః పరమేశస్స్యాత్ తత్పదం చేతినిశ్చితం
సకారో ధ్యాయతే జంతుః హకారొ హిభవేత్ ధ్రువం
(యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు)

రెండు నయనేంద్రియములకు మధ్యను, మరియు రెండు ముక్కు ద్వారముల యొక్క పై భాగము యీ మూఁడును ఒకటిగా చేరు స్థలము త్రివేణీ సంగమమని చెప్పఁబడును. అనగా, ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా యను యీ మూఁడు నాడులును ఒకటిగా చేరు స్థానము భ్రూమధ్య మనఁబడును. తామర

కాడలోని నూలు ప్రవేశించు రంధ్రమంతటి రంధ్రము ఆ భ్రూమధ్యమునఁ గలదు. కనుక, కుడి ముక్కున ఆడు చుండెడి శ్వాస, యెడమముక్కున రావలయునన్న, పై జెప్పిన సన్న రంధ్రములో ప్రవేశించి, యెడమ ముక్కున తిరిగి, అటు పిమ్మట శ్వాసయగు తాను యెంత కాలము వరకు యెడమ ముక్కున ఆడవలయునో అంతకాలము వరకును ఆడుచుండి, మరల కుడి ముక్కునకు మారునపుడు, మునుపు భ్రూమధ్యగావచ్చిన సన్న రంధ్రము మార్గముగానే వచ్చి ఆడుచుండును. ఇది మిక్కిలి రహస్యమైన విషయము. కనుక, దీనిని అందరును దెలిసికొనుటకుగాను నిచ్చట చెప్పితిమి.

ఇంతియెగాక, మరియు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. రెండు ముక్కు ద్వారములకును పై భాగమున నుండునది భ్రూమధ్యము. ఈ భ్రూమధ్యమున పరమాత్మ యొక్క హంస నివసించుచున్నదని చూపెట్టుటకుగాను, స్త్రీలు, రెండు భ్రూమధ్యములకును మధ్య, కుంకుమ చుక్కను వుంచవలయుననియు, ఆ స్థలముననే శివ మతస్థ పురుషులు గంధపుచుక్క ఉంచవలయుననియు, ఆ స్థలముననే విష్ణు మతస్థ స్త్రీ పురుషులు. మొదట శ్రీ చూర్ణపు చుక్క నుంచి మరల నచటనుండి నొసటి పైభాగము వరకును పుల్లతోనే ఆ శ్రీ చూర్ణమును లాగవలయుననియు పూర్వీకపు పెద్దలు వీటినన్నిఁటిని కర్మకు ఒక పద్ధతిగా నేర్పఱిచియున్నారు. కాని, అయితే యోగులకును, మహనీయులకును, జ్ఞానులకును ఈ పద్ధతులెవ్వియు నవసరము లేదు. ఈ రహస్యమును స్త్రీ పురుషులు తెలిసికొనక కుంకుమ చుక్క, గంధపు చుక్కలను నడినొసట నుంచు చున్నారు. (నేడు జిగురుతో బొట్టు బిళ్ళలు, ప్లాస్టిక్ బిళ్ళలు అంటించుకొనుచున్నారు.) అట్లెన్నఁడును వుంచరాదు. భ్రూమధ్యముననే చుక్కలను నుంచ వలయును. మరియు,

ఈ శ్వాస నడచు రహస్యమును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ఈ శ్వాసకు 'హంస' యని పేరు. ఇందు 'హ' యను అక్షరము, '0' సున్న (బిందువు) 'స' యను అక్షరము యీ మూఁడును ఒకటిగాఁజేరి యున్నందున దీనికి 'హంస' యను నామము గలిగెను. ఈ హంసయొక్క రహస్యార్థమును నింకఁ జెప్పెదము వినుఁడు. 'హంస' యనెడి రెండు అక్షరములలో 'హ-స' యను రెండక్షరములు చేరియున్నవి. అందు 'హ' యనెడి అక్షరము పరమాత్మ స్వరూపము. 'స' యనెడి అక్షరము జీవాత్మ స్వరూపము. 'హ-స' యనెడి రెండక్షరములకు మధ్యనుండు '0' బిందువు అనునది పరమాత్మయే జీవాత్మ; జీవాత్మయే పరమాత్మయని యీ రెంటిని ఒకటిగా చేర్చుచున్నది. ఈ జీవాత్మ నాభి. హృదయకమలము, కంఠము, బ్రహ్మరంధ్రము వీటియందు నడుచుచున్నదని బ్రహ్మోపనిషత్తునందు చెప్పఁబడియున్నది. ఇట్టి మహా గొప్పదైన హంస మంత్రమును జపించువారు సత్యముగా పరమాత్మ స్వరూపములో పోయి ఐక్యమగుదురు. ఇందుకు సందేహము

లేదు. ఇది సత్యము, సత్యము. అయితే యీ మంత్రమును శ్వాస తనకు తానుగానే యెట్లు జపించుచున్నదో దానిని క్రింద చెప్పబోవుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥ "సకారం చ హకారం చ జీవో జపతిసర్వదా" (బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు)

జీవుఁడు, భ్రూమధ్యనుండి 'స' అను మంత్రమును 'హ' అను మంత్రమును తనకు తానుగానే ముక్కు ద్వారములయందుండి జపము చేయుచుండును. అదియెట్లు జపము చేయుచున్నదో దానిని నిఁక క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "ప్రాణాపాన వశోజీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం ప్రధావతి
వామదక్షిణమార్గేణ సంచలత్వా న్న దృశ్యతే
అక్షిప్తో భుజదండేన యధోచ్చలతి కందుకః
ప్రాణాపాన సమాక్షిప్త స్తద్వజ్జీవో నవిశ్రమేత్
అపానాత్కర్షతి ప్రాణోపానః ప్రాణాశ్చకర్షతి
ఖకరజ్జువ దిత్యేతద్ యోజానాతి సయోగవిత్
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ వసేత్పునః
హంస హంసేత్యమంత్రం జీవో జపతి సర్వదా."
(ధ్యానబిందూపనిషత్తు)

ఒక బాలుఁడు రబ్బరు చెండును క్రింద బడవైచును, అట్లు బడవైచిన వెంటనే ఆ రబ్బరు చెండు పై కెగురును. అట్లు చెండు పై కెగిరిన వెంటనే దానిని వదలక,మరల మరల తన అరచేతితో తట్టుచునే యుండును. అట్లు యెంతవరకు ఆ చెండును అరచేతితో తట్టుచుండునో అంతవరకును పైకి, క్రిందికి యెగురుచు పడుచునే యుండును. చెండును తట్టుట బాలుఁడు నిలిపివేసినయెడల చెండు యెగరడము నిలిచిపోవుచున్నది. అటువలెనే యీ బాలునివంటివాడు జీవులయొక్క శరీరము లోపల భ్రూమధ్యంబున జీవుఁడుగా నిలిచియున్నాఁడు. ఇట్లు జీవిగా నిలిచియుండి యేమి చేయుచున్నాఁడనగా, ముందు చెప్పిన బాలుఁడు చెండును తన హస్తముచే తట్టి పైకి, క్రిందికి యెట్లు లేపుచుండెనో అటువలెనే సకల జీవరాసులయొక్క భ్రూమధ్యనుండు జీవాత్మ, ముక్కు ద్వారములయందు ఆడుచుండెడి, శ్వాసయనెడి ఊపిరిని, క్రిందికి వదలుచు, మరల లోపలకు పీల్చుచుండునట్లు చేయుచున్నాఁడు.

అయితే ఆ శ్వాసయనెడి ఊపిరిని ఊఱక వదలునట్లును, మరల ఊఱక పీల్చునట్లును చేయఁడు. మరి యెట్లు చేయుచున్నాఁడనగా, శ్వాసను ముక్కు ద్వారముల గుండ లోపలకు పీల్చునపుడు ఆ శ్వాసతో కూడా 'స' కారమును అనగా 'సో' అను మంత్రమును జేర్చి లోపలకు పీల్చి, మరల శ్వాసను బయటవదలునపుడు ఆ శ్వాసతో కూడా "హ" కారమును అనగా, 'హం' అను మంత్రముతోను యెక్కుచు, మరల దిగుచు ప్రతి దినమును, (21,600) ఇరువది

యొక్క వేల ఆరువందల పర్యాయములు ★ రేచక పూరకములుగా నాసికా రంధ్రముల గుండ ద్వాదశాంగుళముల (పండ్రెండంగుళముల) అష్టాంగుళముల (యెనిమిదంగుళముల) వరకు అనగా, యెడమ ముక్కున వచ్చు శ్వాస పండ్రెండంగుళములును కుడి ముక్కున వచ్చు శ్వాస యెనిమిదంగుళములు బయటకు వచ్చి, మరల లోపలకు పోవునట్లు ఆ జీవి చేయుచున్నాఁడు. మరియు నింకను విశదముగా తెలిపెదము. తెలిసికొనుఁడు.

★ రేచకము = శ్వాసను బయట వదలుట
♦ పూరకము = శ్వాసను లోపలకు పీల్చుట

ఒక త్రాటియందు కట్టఁబడిన పక్షి, తనకాలితో ఆ త్రాటిని యెట్లు యీడ్చు చుండునో అటువలెనే, రేచక పూరకములనెడి ప్రాణ, అపాన వాయువు యీ రెంటికిని మధ్యనున్న జీవుఁడు 'సోహం' అను మంత్రమును తనంతటతానుగానే యెంత వరకు జపించవలయునోఅంత వరకు జపించుచుండును. అది యెట్లనగా, ముందు చెప్పిన బాలుఁడు చెండును తనచేత తట్టి, పైకి క్రిందికి తన కిష్టమున్నంత వరకు చెండును యెగరవిడచి, కడపట చాలించుచున్నాఁడో, అటువలెనే, సకల జీవరాసుల యొక్క భ్రూమధ్య నుండు జీవుఁడు సకల జీవరాసుల యొక్క ముక్కు ద్వారములయందుండి, 'సోహం' అను మంత్రమును యింత కాలము వరకు జపము చేయుచుండవలయునని పరమాత్ముఁడగు ఈశ్వరుని వలన జీవులకు, ఒక నిర్ణయ కాలమును యేర్పరచియున్నాఁడు. ఆ నిర్ణయ కాలము వరకు ముందు చెప్పిన జీవి 'సోహం' అను రెండు మంత్రములును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలోఁజేరి తనకు తానుగానేజపించుచుండి కడపట అనగా, చెండును యెగురవేయుచుండిన బాలుఁడు యెగరవేయుటను యెట్లు నిలిపివేసెనో అటువలెనే, ఆయా శరీరమున యిన్ని దినములు జీవించి యుండ వలయునని జీవులకు ఒక నిర్ణయకాలము కద్దు. ఆ నిర్ణయ కాలము వరకును ఆయా శరీరములో జీవి యుండి 'సోహం' అను మంత్రమును తనకుతానుగానే జపించుచు వచ్చి ఆ జీవి యొక్క నిర్ణయకాలము ముగిసిన వెంటనే ఆ జీవియున్న శరీరమును వదలి మరియొక తల్లి గర్భమునందు యేర్పఱచియున్న స్థూల శరీరములోపోయి చేరి శిశువుగా పుట్టి పెరిగి ఆ శరీరములోను యెంత కాలము వరకు నుండవలయునని నిర్ణయము యేర్పఱచి యున్నదో ఆ నిర్ణయ కాలము వరకును తాను తల్లి గర్భము నందుండి ధరణిపై ఉద్భవించినది మొదలు మరల తాను వెళ్ళిపోవునంత వరకును ఆ జీవి 'సోహం' అను మంత్రమును తనకుతానుగానే జపించుచుండి, మరల ఆ శరీరము నందు కూడా కొంతకాలమైనను నుండక, యింకొకశరీరములో పోయి చేరుచున్నది. ఇట్లు, ఒక శరీరమును వదలి ఇంకొక శరీరములో, మునుపు చెప్పియున్న కోతివలె యెగిరిదుముకుచు పరుగెత్తుచుండెడి జీవుఁడు వెళ్ళిపోయిన

యెడల, 'చచ్చిపోయినాఁడే' యని ఆ జీవునిఁదలఁచి యెందుకు దుఃఖపడ వలయును. ఇందుకు దృష్టాంతము భాగవతము సప్తమ స్కంధము 46-పద్యం,

ఉ॥ మచ్చిక వీరికెల్ల బహు - మాత్రము చోద్యము దేహి పుట్టుచున్
జచ్చుచునుండఁ జూచెదరు - చావక మానెడువారి భంగి యా
చచ్చినవారి కేడ్చెదరు - చావుకు నొల్లక దాఁగవచ్చునే
యెచ్చట బుట్టె నచ్చటికి - నేగుట నైజము ప్రాణికోటికిన్.

కనుక, మీ భ్రూమధ్యనుండు జీవి 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచుండి కొన్ని దినములకో కొన్ని నెలలకో, లేక కొన్ని సంవత్సరములకో మునుపు మీయింట నుండి వెళ్ళిపోయిన జీవివలెనే మీ జీవియు వెళ్ళిపోవుట నిశ్చయమని కరతలామలకముగ అందరికిని దెలిసినదేకదా? అట్లుండ వెళ్ళిపోయిన జీవునిఁదలఁచి యిఁక వెళ్ళబోవు జీవియగు మీరు యెందుకు దుఃఖపడవలయును? మన ముక్కు ద్వారముల యందుండి వెలుపలకు వచ్చిన శ్వాస మరల ముక్కు లోపలకు యెక్కుచున్నదో లేదో తెలియరాదు. యెక్కిన యెడల సరే. అనగా, జీవించియుదుము. మరి ఎక్కక అట్లే వెళ్ళిపోయినను వెళ్ళిపోవచ్చును. జీవి ఇట్లు వెళ్ళిపోవు విషయమును గురించి యీ గ్రంథమున యిదివరలోనే చెప్పియున్నాము కాని, మీరు అప్పుడే యీ ముఖ్యమైన విషయములను మఱచియుందురని మరియు నిచ్చటను తెలిపియున్నాము. కనుక, యిదివరలో యీ 'సోహం' రహస్యార్థము యొక్క మహిమ అనేకులకు తెలియక యుండవచ్చును. అట్టి వారందరును యీ గ్రంథమున ఉపదేశముగా చెప్పియుండు 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచు రండు. ఈ జపమువలన మీ జన్మరాహిత్య మగును. ఈ 'సోహం' మంత్రమును గురించి యిఁక ముందు "శివరాజయోగ సమాధి దీనిని జపము చేయవలయును" అను విషయశీర్షిక యందు పటమును జూపి విశేషముగా చెప్పఁబోవుచున్నాము. 'సోహం' రహస్యార్థమును గురించి యింకను క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము. ఆలకించుఁడు.

శ్రుతి॥ "హంసహంసేతి యో బ్రూయాత్ హంసోనామ హరిశ్శివః
గురువక్త్రాత్తు లభ్యంతే ప్రత్యక్ష స్సర్వతోముఖం."

జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమునకు కారణముగానుండు ఈ 'సోహం' రహస్యార్థమును గురుమూలకముగాఁ దెలిసికొని యెల్లప్పుడును జపము చేయుచు వచ్చెడి వారే, ఆత్మయనెడి రాముని జపము చేయుచున్న వారనియు, అట్టివారే బ్రహ్మజ్ఞానులనియు చెప్పఁబడును. ఇట్టి మహామంత్రమును జపము చేయువారు హరిహరాది దేవతలకు సమానులని శ్రుతి చెప్పుచున్నది మరియు,

శ్రుతి॥ "జ్ఞానస్వరూపం పరమహంసమంత్రం సముచ్చరేత్
ప్రాణినాం దేహమధ్యేతు స్థితో హంసస్సదాద్యుతిః
హంసతవ పరంసత్యం హంసఏవతు శక్తికం
హంసఏవ పరంవాక్యం హంసఏవతువైదికం
హంసఏవ పరోరుద్రః హంసఏవ పరాత్పరః"
"సోహమపాపో విరజో నిర్ముక్తః"
"యోసావసౌ పురుషస్సోహమస్మి."

బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు, తైత్తిరీయోపనిషత్తు ఈశావాస్యోపనిషత్తు ఇత్యాది ఉపనిషత్తుల వాక్యరీతిగా ఆత్మ సకల జీవ జంతువులయొక్క దేహమధ్యనుండి 'సోహం సోహం' అనుచు అనగా, నేనే బ్రహ్మము బ్రహ్మమే నేను అనుచు, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును జపించుచు ముక్కు ద్వారములయందు పైకి క్రిందికి యెక్కుచు దిగుచుండును. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరాది దేవతా శరీరంబులందును, ఈ 'హంస' యనెడి శ్వాస నడచుచున్నందుననే వారలును జీవించియుందురేగాని లేకున్నచో ప్రేతముగా నుందురు. ఈ విషయము యిదివరలోను ముందు చెప్పియున్నాము గనుక, యిదియే బ్రహ్మ విష్ణు శివుఁడు శక్తి యని చెప్పఁబడును. ఈ 'హంస'యే సత్యస్వరూపుఁడు. ఇతఁడే పరాత్పరుఁడు. ఇతనివాక్కే 'సోహం' ఇదియే మంత్రములలోపల శ్రేష్ఠమైన మంత్రము. దీని రహస్యమే సోహంభావము, ఈ సోహంభావమే బ్రహ్మైక్యమును గలిగించుటకు కారణమైయున్నది. ఇదియే సద్గురుగోప్యము. ఇదియే నాలుగు మహా వాక్యములయొక్క సారాంశము.

నానా దిక్కులకు పరుగెత్తి సంచరించుచుండు  కోతిని పరుగెత్తి పోనివ్వక పట్టి ఒక త్రాటితో గట్టిగాకట్టి ఒక స్తంభమునకు కట్టివేసినయెడల అప్పుడు ఆ కోతి యెచ్చటకు పోను వీలులేకున్నందున ఆ స్తంభము వద్దనే యుండును. అటు వలెనే, ఈ మనస్సు అనెడి కోతిని శ్వాసయనెడి నూలుతో గట్టిగా బిగగట్టి 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుపనిని ఆ మనస్సనెడి కోతికి ఉంచివేయ వలయును. అప్పుడు ఆ మనస్సనెడి కోతి యే పనిమీఁద వెళ్ళుటకును వీలులేక అట్లే నిలిచియుండును.

✤ ✤ ✤

గుళ్ళలో దేవుఁడు చతుర్హస్తములను మానవులకుఁజూపు రహస్యము



గీ॥ లోకమందలి జనుల న - నేకు లెపుడు
నీశ్వరునియందు సద్భక్తి - యుంచుకంత
కలుగక కుటుంబ పోషణన్ - గాలమెల్ల
వ్యర్థపరచి, యధోగతి - పాలగుదురు.

గీ॥ అట్టివారలు సన్మార్గ - మందు సొచ్చి
జన్మరాహిత్య మును బొందఁ - జాలుటకును
పూర్వకాలపు పెద్దల - పూర్వమైన
దేవళముల నిర్మించిరి - ధీరమతిని.

గీ॥ నాఁటినుండియు, విడువక - నేఁటిదనుక
నట్టి దేవాలయములకు - నధికభక్తి
స్త్రీలఁ బురుషులఁ గొందరు - సేవఁజేయఁ
జనుచునుండుటఁ గాంతుము - సంతతంబు

గీ॥ గుడికిఁ బోవువారు - కొబ్బరికాయయుఁ
గప్పురంబు భక్తి - యొప్పఁ దెచ్చి
యర్చకున కొసంగ - నతఁడు కాయను గొట్టి
ప్రీతి దేవునకు ని - వేదన మిడు.

గీ॥ అంతఁ గప్పురంబు - హారతి దేవున
కాతఁ డెత్తి దాని - నచటి భక్త
తతికిఁజూప వార - లతిభక్తిఁ గన్నుల
కద్ది కరము మోడ్చి - యాత్మలందు

గీ॥ సంతులేనివాఁడు - "సర్వేశ! పుత్ర సం
తానమొసఁగితే, న - నూత రత్న
మయకిరీట మొకటి - ప్రియమున నర్పింతు
దయనుజూడు" మనుచుఁ - దలఁచు, మరియు,

గీ॥ సురుచిరాంగి, నధిక - సుగుణాలవాలను
నాకుఁ గూర్చఁగదవె - నలిన నాభ!
పసిడి బాజుబందు - పదినూరు వెచ్చించి
భక్తినిత్తు ననెడు - వటుఁ డొకండు.

గీ॥ పద్మనాభ ! నేను - పట్ట పరీక్షలో
జయముఁ గాంచితేని - స్వర్ణ రచిత
పద్మనిలయ నీదు - వక్షస్థలంబునఁ
గట్టు దనుచు విద్య - గఱచు నొకఁడు.

గీ॥ నామనోహరునకు - నలినాక్ష! దేహంబు
స్వస్థమయ్యె నేని - భక్తితోడ
నాశరీర మందు - నంగల్గు భూషల
విత్తునను పతివ్ర-తోత్తమంబు

గీ॥ ఇవ్విదమున నెల్ల - రెవ్వియో కోర్కెలఁ
గోరుచుండ వారిఁ - గూర్చి మిగుల
బ్రీతిగదుర నఖిల - విశ్వేశ్వరుండైన
పుండరీకలోచ - నుండు పలుకు.

గీ॥ "భక్తసంతతులార! మీ - భావములను
గల్గుకోర్కెలఁ దీర్పంగఁ - గంకణంబుఁ
బూనియుంటి చతుర్హస్త - ములను గలిగి
కాని, తెల్పెద నేనొక్క - ఘనవిషయము.

గీ॥ భక్తవరులార! మీకర - పద్మయుగళిఁ
జేర్చి, యీప్సిత వితతులఁ- గూర్చుఁడంచు
గోరుచుంటిరిగాని, యా - కోర్కెనెల్ల
నల్పము లశాశ్వతంబులు - నగును సుమ్మి.

గీ॥ ఇపుడు మీరెల్ల నర్జించు - నీప్సితములు
గొప్పవని మీర లిట్టుల - గోరుచుండి
రల్పము లశాశ్వతములని - యాత్మలందుఁ
దెలియఁగాఁజాలరైతిరి - తెలివిమాలి

గీ॥ మరియు మీహస్త యుగళంబుఁ బరగఁజేర్చి
యడుగు మీ వరముల రహ - స్యార్థములను
బ్రియము గదురంగ నే మీకు - వివరముగను
విశదపరతు వినుఁడు పర - వశతలేక.

సీ. కరములు రెండును - సరగఁజేరిచి దండ
మిడు రహస్యం బిప్పు - డెఱుకపరతు
వాని రెంటినిఁజేర్చు - భావంబుఁగనఁగ జీ
వాత్మను బరమాత్మ - యందుఁజేర్చు
మనుటయగున్ సుమ్ము - మనసునగూడను
నట్లు కోరక మీర - లశ్వరమగు
వాంఛల నజ్ఞాన - వశతఁ గోరుచునుంద్రు
కాని, మీరడిగెడి - వానికన్న

తే॥గీ॥ గొప్పవరమిత్తు మీరునేఁ - జెప్పురీతి
సక్రమంబుగఁ జరియింపఁ - జాలితేని
నిదియ చేకూర్చు జన్మరా - హిత్య మనుచుఁ
బలుకు శ్రీపార్థసారథి - స్వామియిటుల.

గీ॥ చూడు, నా వామహస్తబు - చూపుచుండె
వామపాదంబు, దానిని - మీమనముల
నిల్చి యన్యచింతలులేక - నిశ్చలముగ
నుండవలయును సుమ్మి య - ఖండనియతి.

గీ॥ పార్థసారథి నా ధరఁ - బరగు నేను
చలన మావంతయును లేక - సంతతంబు
మానకిటు నిల్చి మౌన స - మాధినిష్ఠ
బొందుచుంటిని సురుచిరా - నంద సుఖము.

గీ॥ ఇట్టినను దర్శనముఁజేయ - నెంచివచ్చు
వారలకు మౌనవిధిఁ దెల్ప - వలయుఁగాన
వాక్కునందెల్పఁగావీలు - పడమి, శిలగ
నిలిచి దక్షిణకర సంజ్ఞఁ - దెలుపుచుంటి.

గీ॥ ఏనిట శిలా స్వరూపిగా - నెటులవచ్చి
యుంటినోయట్లు నీమన - స్సుండవలయు
నచలముగ; నంత దక్షిణ - హస్తమందు
గ్రాలు చక్రాన దాని నీ - ల్గంగఁ జేతు.

గీ॥ మనసులేని జీవు - నిను నంత నాలోనఁ
నైక్యపరచుకొందు, - నపుడు నాదు
వామహస్తమందు - వరలు శంఖంబు పూ
రింతు నీకు భవము - లంతరించు.

గీ॥ ఇట్టిభావంబుఁ దెలుపఁగా - నెంచి పూర్వు
లందుఁ బెద్దలు దేవళా - లందు నిల్పు
దేవునకు నాల్గుచేతు లా - తీరు నాల్గు
విధములను నేర్పరించిరి - విశదముగను. - క. కోదండరామయ్య.

లోకమునందున్న మానవులలో అనేకులకు, ఈశ్వర భక్తి యనునది తృణ మాత్రమును లేక, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును కుటుంబ విషయమునందే వారి కాలమును వ్యర్థ పఱచి అధోగతికి పాలగుచున్నారు. కనుక, అట్టివారిని మంచి దారికి దెచ్చి వారల యొక్క జన్మరాహిత్యమును చేయించుటకుగాను పూర్వీకపు పెద్దలు, శివ విష్ణువుల యొక్క దేవాలయములను మరియు ననేక విధ దేవతల యొక్క దేవాలయములను కట్టించి, వాటివాటికి కావలసిన అన్ని యేర్పాటులను చేసియుంచిరి. ఆనాఁడు మొదలు నేఁటివరకును దేవుని దర్శనము నకుగాను గుళ్ళకు వెళ్ళుచుండెడి స్త్రీ పురుషులలో కొందరు మూల స్థానమునకు వెళ్ళి చేరిన వెంటనే అర్చకుని చేతికి కొబ్బరికాయను కర్పూరమును యిత్తురు. అప్పుడు ఆ యర్చకుడు కొబ్బరికాయ పగులఁగొట్టి కర్పూరమును వెలిగించి, దేవునికి హారతినిచ్చును. ఇదివరలో ఈ గ్రంథమును, 170-వ, పుట 5-వ పంక్తి మొదలు 32-వ పంక్తి వరకను వ్రాసియున్న దానిలో ఈ కొబ్బరి కాయ యొక్కయు, కర్పూరపు గడ్డ వెలుగుయొక్కయు అంతరార్థమును దెలిపి యున్నాము. ఈ విషయము చదివినవారిలో కొందరు మందమతులుగా నుండు వారు అప్పుడే మఱచియుండవచ్చును. కనుక, ఈ కొబ్బరికాయ కర్పూరపు గడ్డ రహస్యార్థమునుపై చెప్పిన పుటలలో మరియొక పర్యాయము చదివి జ్ఞాపక ముంచుకొనుఁడు.

గుడిలో దేవునికి అర్చకుడు హారతి చూపుచున్నాడని యిదివరలో చెప్పి నిలిపియున్నాముకదా? మరియు అచ్చటి నుండి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. గుడిలో అర్చకునిచేత దేవునికి హారతి యిప్పించు స్త్రీ పురుషులును, మరియు అచట నుండు అనేక జనులును, అనేక విధ తలంపులు గలవారై ఆ మూలస్థానము నందుందురు. అర్చకుడుచూపించు కర్పూర హారతిని స్త్రీ పురుషులందరును చూచిన వెంటనే రెండు చేతులను జోడించి వారి వారి మనస్సున క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిగా అను కొందురు.

"నేను పుత్రసంతానము లేకయున్నాను. కనుక, నా కుటుంబాభివృద్ధికి గాను సంతానము కలిగినయెడల ఐదువేల రూపాయలతో రత్నకిరీటమును చేసి యుంచెదను. నాకు శీఘ్రమున మంచి కన్యకను వివాహము చేయించినయెడల ఐదు వందలతో రెండు చేతులకు బాజీబందులు చేయింతును. నేను **B.A.,** పరీక్ష ప్యాసు చేసినయెడల వక్షస్థలమున ఐదు వందలతో లక్ష్మిని చేసియుంచెదను. నా భర్తయొక్క వ్యాధి నివారణమైనయెడల నా శరీరమునందుండు సర్వాభరణ ములను మీ హుండిలో వేసెదను." యనియు ఇంతియేకాక, ఇంకను మూల

స్థానము లోపలనుండు ననేకులకు ననేక కోరికలు యిట్లే యుండవచ్చును. వారి వారి కోరికలను నెరవేర్చుమని మూలస్థానమునందుండు భగవంతుని వేడుకొందురు. అప్పుడు రాతి విగ్రహమునుగా నిలఁబడి యుండు భగవంతుఁడు వారలకు క్రింద చెప్పబోవురీతిని చెప్పుచున్నాఁడని తలంచు కొనుఁడు.

ఓ మానవ శ్రేష్ఠులారా!

మిమ్ము రక్షించుటకుగాను నిచ్చట చతుర్హస్తములతో నిలిచియున్నాను. కాని, మీరు నన్ను యే వరమడుగవలయునో ఆ వరమడుగక చేతులను జోడించి దండము సమర్పించుచు మిక్కిలి అల్పమైనదియు, నశాశ్వతమైనదియు కొన్ని దినములలో నశించి పోవునట్టిదియు నగు మిక్కిలి స్వల్పవరములను మిగుల గొప్పవని తలంచి నన్నడుగుచున్నారు. మీరు రెండు చేతులను జోడించి నన్నడుగు చున్న వరము యొక్క రహస్యార్థమును చెప్పుచున్నాను వినుఁడు." అని భగవంతుఁ డగు తాను పైఁజెప్పినరీతిగాఁ జెప్పి మరియు ఇట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.

"రెండు చేతులను ఒకటిగాఁజేర్చు భావమేమనగా, తనలోనున్న జీవాత్మను పరమాత్మలోఁ జేర్చవలయుననెడి భావమే రెండు చేతులను జోడించి చూపు రహస్యార్థమని తెలిసికొనుఁడు. కనుక, మీరు నాకు రెండు చేతులను జోడించి చూపితిరి. మీరట్లు చూపించి, నశించిపోవునట్టి వరములను నన్నడుగు చున్నారు. కాని, మీరు నన్నుఁ జూచిచేతులను జోడించినందున మీ రడిగిన వరమునకన్నను గొప్ప వరము నిచ్చెదను. అయితే మీరు యెట్లుండినయెడల ఆ గొప్పవరమును నిచ్చెదననగా దానిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాను" యని,

భగవంతుఁడగు శ్రీ పార్థసారధి పెరుమాళ్ళు ఇట్లు క్రింద చెప్పుచున్నాఁడని తలఁచుకొనుఁడు.





శ్రీ పార్థసారధి పెరుమాళ్ళు తన పాదమును చూపించి ఇట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.



"ఇదిగో నా యెడమ హస్తమును చూడుఁడు. యెడమ పాదమును చూపెట్టు చున్నది. కనుక, మీరు నా పాదముమీఁద దృష్టినుంచి మీ మనస్సును యెచ్చటకును బోనియ్యక నిలుపుదలఁజేసి యెల్లప్పుడును నా పాదమునే చూచుచు, మరల దానిని గూడా మఱచి, యే తలంపులును లేక ఊఱకయే నుండవలయును.

పార్థసారధి దేవుఁడగు నేను ఊఱకుండి, మౌనసమాధి నిష్ఠను క్షణకాలమై నను వదలక యెల్లప్పుడును ఆనంద సుఖములోనే మునిగి నిలిచియున్నాను. ఇట్లు నిలిచి యుండు నన్ను సందర్శించుటకు వచ్చుచున్న ఒక్కొక్క స్త్రీ పురుషులను ఊఱకుండుఁడని నోటచెప్పుటకు వీలులేక, నేను రాతివిగ్రహమై నిలిచి యున్నాను. కనుక, నన్ను దర్శించునట్టి మీరందరును ఊఱకుండుఁడని చెప్పుచున్నాను. ఈ ఊఱకుండుమని చూపించిన హస్తమును మీకు చూపి ఊఱకుండుఁడని చెప్పుచున్నాను. ఈ ఊఱకుండుఁ మని చూపించిన హస్తమును ముందు పుటలో శ్రీ పార్థసారధి పెరుమాళ్ళు తన కుడిహస్తముచే చూపుచున్నాఁడు చూడుఁడు.

నేను రాతిస్వరూపముగా నుండునట్లు, మీ మనస్సునుకూడ నట్లే అచలముగా రాయివలె చేసివేయవలెను. మీరు అట్లు చేసినయెడల, రక్కసులను సంహరించిన చక్రము నా కుడిచేతనున్నది చూడుఁడు. ఈ చక్రముచే మీ మనస్సును ఖండించి మరియు మీ మనస్సును మీ నాభి లోపల ప్రవేశింపకుండఁ జేసి, జీవ స్వరూపముగా నున్న మిమ్ము నాలో ఐక్యము చేసికొందును. ఇట్లు మిమ్ము ఐక్యము జేసికొన్న వెనుక, ఈ కలియుగమున కొందరు జీవులు నాలో ఐక్యమాయెనని మిక్కిలి సంతోషించి నా యెడమ చేతనున్న శంఖమును నోటఁబెట్టి భం, భం యని పూరింతును." యనెడి భావనగా, పూర్వీకపు పెద్దలు దేవునియొక్క నాలుగు చేతులును నాలుగు విధములుగా చూపెట్టియున్నారు.

పరమాత్మయే పరమశివుఁడుగా నవతరించి ఢమరకమును, జింకను చేతఁబట్టి చూపించిన రహస్యార్థమును 439-వ, పుటలో చెప్పియున్నాము. ఆతండే మరియొక మారు నటరాజుగా నవతరించి చిదంబరమను మహా దివ్యక్షేత్రమున

నర్తనముఁజేసి చూపించిన రహస్యార్థమును 442-వ, పుటలో చెప్పియున్నాము. వారే శ్రీ శంకరులుగా అవతరించిన రహస్యార్థమును 486వ, పుటలో చెప్పి యున్నాము. వారే మహా విష్ణువుగా అవతారమెత్తి ఆదిశేషునిపైఁ బవ్వళించి చూపిన రహస్యార్థమును 619-వపుటలో చెప్పియున్నాము. ఆతండే మరియొకమారు మహా విష్ణువు అవతారమునెత్తి తన నాభియందు (బొడ్డునందు) బ్రహ్మను పుట్టించిన రహస్యార్థమును 624-వ, పుటలో చెప్పియున్నాము. ఈ మహావిష్ణువు యింకొక పర్యాయము, నిలఁబడి చతుర్హస్తములను చూపించిన రహస్యార్థమును 652-వ, పుటలో చెప్పియున్నాము. ఈ రహస్యార్థములనెల్లను మానవులు దెలిసికొనుటకు గాను పూర్వీకపు పెద్దలు ఇట్టి విగ్రహములను పాషాణములతో (రాతితో) చేసియుంచి చూపించి యున్నారు. ఇంకను బంధమోక్షములను గురించి క్రిందఁ జెప్పఁబోవు చున్నాము. వినుఁడు.

❖ ❖ ❖

బంధమోక్షములకు మనస్సే కారణము



శ్రుతి॥ "ఓం మనోహి ద్వివిధం ప్రోక్తం శుద్ధంచా శుద్ధమేవ చ
అశుద్ధం కామసంకల్పం శుద్ధం కామవివర్జితం."

(బ్రహ్మబిందూపనిషత్తు)

లోకమునందుండు మానవులయొక్క మనస్సు కొందరికి శుద్ధముగాను, మరి కొందరికి అశుద్ధముగాను నుండును. శుద్ధమైన మనస్సు యెట్టిదనగా, అన్ని ఆశలను వదలుకొని దేనియందును ఇచ్చలేక తన మనస్సును ఆత్మ స్వరూపము నందు లయింపఁజేసియుండునట్టి మనస్సే శుద్ధముగా నుండునట్టి మనస్సని చెప్పఁబడును. భార్యా, పుత్ర, పుత్రీ, ధన, ధాన్య, వస్తు, వాహనాదుల యందుఁ దగులుకొని ఇదినాది, అదినాది యను బంధకములనెడి వలలలోఁ దగులుకొనియుండు మనస్సే అశుద్ధమైన మనస్సని చెప్పఁబడును. మరియు యీ మనస్సును గురించి యింకను చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥మనఏవ జగత్సర్వం మనఏవ సదారిపుః
మనఏవహి సంసారో మనఏవ జగత్త్రయం
మనఏవ మహద్దుఃఖం మనఏవజరాదికం
మనఏవహి కాలంచ మనఏవ మలంతథా
మనఏవహి సంకల్పో మనఏవహి జీవకః
మనఏవహి చిత్తం చ మనోహంకార ఏవ చ

మనఏవ మహద్బంధం మనోంతఃకరణం చ తత్
మనఏవహి భూమిశ్చ మనఏవహితోయశ్చ
మనఏవహి తేజశ్చ మనఏవ మరున్మహాన్
మనఏవహి చాకాశం మనఏవహి శబ్దకం
స్పర్శో రూపం రసం గంధం కోశాః పంచమనో భవాః
జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యాది మనోమయ మితీరితం
దిక్పాలా వసవో రుద్రా ఆదిత్యాశ్చ మనోమయాః
దృశ్యం జడం ద్వంద్వజాత మజ్ఞానం మానసం స్మృతం
సంకల్పమేవయత్కించిత్ తత్వంనాస్తీతినిశ్చితం
నాస్తి నాస్తి జగత్సర్వం గురుశిష్యాదికం వహి.

(తేజోబిందూపనిషత్తు)

ఒక్క బంగారముతోనే చేయఁబడిన వస్తువులకు కిరీటమనియు, మకరకుండల మనియు, హస్త కంకణములనియు యెట్లు నానావిధ నామ రూపముల భేదములు గలవో అటువలెనే, ప్రపంచమునందుండు మానవుల యొక్క మా మనస్సంతయు నానావిధకోరికలను కోరుచు, కోరినవాటిని అనుభవిం చుటకుగాను మరల పుట్టుచు ఇట్లుగా, ప్రపంచములోనున్న వారందరును కోరికలతో వచ్చిపుట్టి నిండియున్న వారలుగా నున్నారు. వారువారు కోరుచున్న వాటికంతకును, మనస్సే ప్రధాన బీజముగా నున్నది. ఈ మనస్సే సంసారమనెడి వృక్షమునకు మూలకారణముగాను, కూకటి వేరుగాను నున్నది. వారివారి పుణ్య పాపములకు తగినయట్లు యీ మనస్సు మూఁడు లోకముల యందును పోయి పుట్టుచున్నది. అందరికిని, యీ మనస్సు వినా వేరు శత్రువు యెద్దియు లేదు. అందరిని, దుఃఖములో ముంచునది యీ మనస్సేను. ఇట్టి మనస్సునకు పసితనమనియు, మంచి వయస్సనియు, లేక ముసలితన మనియు యెద్దియులేక యెన్ని కోట్లకొలఁది జన్మము లెత్తినను యెల్లప్పుడును యీ మనస్సు ఒకే విధముగానే యుండును. జీవులకు యీ పాడు మనస్సే యమబాధను పెట్టుచుండును. ఈ మనస్సే తలంచుట. మరల మఱచుటగా నున్నది. మరియు, జీవుఁడుగావచ్చి పుట్టుటకు ఈ మనస్సే బీజముగా నున్నది. బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములని చెప్పుచున్నారుకదా. వాటికన్నిఁటికిని యీ మనస్సే ముఖ్యకారణముగా నున్నది. అన్ని బంధకములలోను దగులుకొనునట్లు చేయునది ఈ మనస్సేను. సాత్విక, రాజస, తామస మనెడి మూఁడు గుణములను కలుగఁజేయునది యీ మనస్సేను. జాగ్రత స్వప్నావస్థలయందుండి అన్ని విషయములను దలంచునది యీ మనస్సేను, అష్టదిక్పాలురకును, అష్టవసువులకును, ఏకాదశ రుద్రులకును కూడా యీ మనస్సుండియే వారలను అట్లు పుట్టించెను.

ఈ మనస్సు కొంతసేపు జ్ఞానమార్గమును మాట్లాడును. మరల వెంటనే అజ్ఞానమునకు తిరిగిపోవును. మరియు నీ మనస్సు యెట్టి దనగా,

శ్రుతి॥ఇతశ్చేతశ్చ సువ్యగ్రం వ్యర్థ మేవాభి ధావతి
మనో దూరతరం యాతి గ్రామే కౌలేయకోయధా॥

(మహోపనిషత్తు)

మనస్సు అనునది మంచిచెడ్డలను యెరిగి తెలిసికొనఁజాలదు. అందువలన అన్ని వస్తువులయందును విశేష కోరికలు గలిగి, కుక్కకు యేపనియు లేకున్నను, ఊరకనే అటునిటు యెట్లు పరుగెత్తుచున్నదో, అటువలెనే యీ మనస్సు అనెడి కుక్క అన్ని కోరికలయందును పరుగెత్తుచునే యుండును. ఇంతియేకాక, క్షణము లోపల స్వర్గ, మర్త్య, పాతాళ లోకములనెడి మూఁడులోకములకును పరుగెత్తియే అలసటయుఁ జెందక తిరిగితిరిగి మరల వచ్చి తన గూటిలో (తన శరీరములో) చేరుకొనును. మనస్సు యెల్లప్పుడును యిట్లు తిరుగుచుండుట వల్లనే జనులకు జనన మరణాది దుఃఖమును అప్పుడప్పుడు తటస్థించుచునే యుండును. మరియు,

శ్రుతి॥స్వసంకల్పిత తన్మాత్రా జాలాభ్యంతర పర్తిచ
పరాం వ్యవశతామేతి శృంఖలా బద్ధసింహవత్.

(మహోపనిషత్తు)

సింహము ఏనుఁగు మొదలునవి సంకెళ్ళ (గొలుసు)చే యెట్లు కట్టఁబడు చున్నవో అటువలెనే జీవుడనువాఁడు, మనస్సు అనుదానికే కట్టుబడి దానికి సంబంధించిన సంసారమనెడి విషయ వాంఛలో కొన్ని దినములు దగులుకొని యుండి, మరల యా శరీరమును వదలి యెట్లు వెళ్ళిపోవుచున్న దనగా, ఇందుకు దృష్టాంతము మహమ్మదీయులయొక్క హోలీలు (ఋషులు = పెద్దలు) వక్కాణించిన దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

"తోతాహై పంజర్మే దేక్! గీతాబోల్ బోల్కే
ఉన్మే కైసాసోతా దేక్ జాతా ఉప్పర్ ఉట్‌కర్ దేక్శీ
తోతా సాత్ జాన్ బరాబర్ తొలుగునుజీవా"

తొతాహై పంజర్మే దేక్ = శరీరమే ఒక గూడుగానున్నది. ఇట్టి శరీరమనెడి గూటిలో, జీవాత్మయనెడి చిలుక నివసించుచున్నది. ఈ జీవాత్మయనెడి చిలుక; గీతా బోల్ బోల్కే = గీతా శాస్త్రమును, మరియు వేదశాస్త్రములను చదువుచు, మరల అందరకును చెప్పుచు, ఉస్మే కైసాసోతాదేక్ = ఆ శరీరమనెడి గూటిలో యెట్లు నిద్రపోవుచున్నదో చూడుడు;జాతా ఉప్పర్ ఉట్ కర్ దేక్ = తాను జన్మ మెత్తినందుకుగాను దేనిని దెలిసికొనవలయునో దానిని దెలిసికొనక కడపట, చిత్తమనెడి మనస్సు పైకెగిరి పోవుచున్నది. చూడుము; తోతా సాత్, జాన్ బరాబర్ తొలుగునుజీవా = ఆ చిత్తమనెడి మనస్సుకు, జీవాత్మయనెడి చిలుక సాక్షిగాను

నుండుటకుగాను తానును, ఆ గూటిని వదలి చిత్తమనెడి మనస్సును వెంబడించియే వెళ్ళి, మరియొక శరీరములో పోయి చేరుటకుగాను యీ రెండును అనగా, చిత్తమనెడి మనస్సు; జీవాత్మయు యీ రెండును ఒకటిగాచేరి అదిగో గాలి రూపముగా లేచి గగన మార్గముగా (పైగా) పోవుచున్నది చూడుము.

తా॥ శరీరమే ఒక గూడుగానున్నది. ఇట్టి శరీరమనెడి గూటిలో జీవాత్మ యనెడి చిలుక నివసించుచున్నది. ఈ జీవాత్మయనెడి చిలుక గీతాశాస్త్రములను, మరియు వేరు శాస్త్రములను చదువుచు, మరల అందరకును చెప్పుచు ఆ శరీరమనెడి గూటిలో నెట్లు నిద్రపోవుచున్నదో చూడుఁడు. తాను జన్మమెత్తినందుకు గాను దేనిని దెలిసికొనవలయునో దానిని దెలిసికొనక కడపట, చిత్తమనెడి మనస్సు కాపురమున్న శరీరమును వదలి పైకి లేచిపోవుచున్నది చూడుఁడు. ఆ చిత్తమనెడి మనస్సునకు, జీవాత్మయనెడి చిలుక సాక్షిగా నుండుటకుగాను, తానును ఆ గూటిని వదలి చిత్తమనెడి మనస్సును వెంబడించియే వెళ్ళి, వేరు తల్లి గర్భమున సృష్టిచేసియుంచిన మరి యొక శరీరములోనికిఁబోయి చేరుటకుగాను యీ రెండును, అనగా చిత్తమనెడి, మనస్సు, జీవాత్మయీ రెండును, ఒకటిగాచేరి అదిగో గాలిరూపముగా లేచి గగన మార్గముగా (పైగా) పోవుచున్నది చూడుము. ☞

మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములనెడి యీ నాలుగింటికిని అంతః కరణములని చెప్పుదురు. దీనియొక్క రహస్యార్థమును ముందు 236-వ, పుటలో 4-వ, పంక్తి మొదలు 14-వ, పంక్తి వరకును ముందు వ్రాసియున్నాము. దానిని చదివియుందురు. కాని, చదవిననాఁడే మఱచియుందురు. శరీరమునకు ఇవి ముఖ్యకారణములై యున్నందున వీటిని అందరకును జ్ఞాపకము చేయ తలంచి మరియొక పర్యాయము ఇచ్చుటకు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

మనస్సు, ఒక వస్తువునుదలఁచి మరలవెంటనే మఱచును. బుద్ధి యది మంచిదనియు, యిది చెడ్డదనియు చెప్పును. చిత్తము, మనస్సు తలఁచిన వాటిని స్థిరపఱచును, అహంకారము, వానివాని కర్మమునకుఁ దగినయట్లు కోపమును బుట్టించి వానిని అధోగతికి పాలగునట్లు చేయును. మరియు యీ మనస్సును గురించి చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ముందు చెప్పిన జీవాత్మయనెడి చిలుక, ముందున్న శరీరమనెడి గూటిని వదలి వేరు శరీరములోనికి పోయిచేరి, అచ్చట శిశువుగా పుట్టుచున్నది. ఈ జీవియెచ్చట నైనను ఒకచోట నిలుకడగా నిలువక, పుట్టుచు చచ్చుచున్న జీవులను దలఁచి, ఇఁక ముందు చావఁబోవునట్టి జీవులగు మీరందరును యెందుకు దుఃఖపడవలెను. ఇందుకు ఈ గ్రంథకర్తవలన ద్రవిడ భాషలో శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా వ్రాయఁబడిన శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 2-శ్లో 11- దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము. ఈ గీత, శీఘ్ర కాలములోనే ఆంధ్ర భాషలో వెలువడఁబోవుచున్నది.

అశోచ్యా నన్వశోచస్త్వం ప్రజ్ఞావాదాంశ్చ భాషసే
గతాసూ నగతాసూంశ్చ నానుశోచ న్తి పణ్డితాః

కృష్ణుఁడు :- ఓయి యర్జునా! నీ చర్యలను చూడగా మిక్కిలి వింతలుగా నున్నవి. ఎందుకనగా నీమాటలు, సమస్త ధర్మములను యెరిగిన పండితుని మాటల వలె నున్నవి. అయితే నీవు భీష్మాదుల యొక్క మరణమును గురించి దుఃఖించుచుండుట వలన చూడగా యే ధర్మములను నెఱుఁగని పామరునివలె నగపడుచున్నావు. ఎట్లనగా,

చ॥ వగవఁగ నేమియుండగని - వారికినై హృదయంబు గుందఁగా
వగచెదు బుద్ధిమాటలను-వావిరినాడెదు నీవు; పండితుల్
వగతురె, యున్నవారికిన - వశ్యవిధేయతఁ జన్నవారికిం
దెగువగ లెల్లఁజిత్తము ప్ర-దీప్త వివేకమయత్వ మొందినన్॥

భారతము - భీష్మ అ-1

సీ॥ తారుగొందరకు బా-ధకులయినడచుట
పరులచే బాధలఁ-బడుటఁగలుగు
నివికాలభావ్యంబు - లెఱుకగల్గిన వారుఁ
బతిచితి మెరులచేఁ - బడితినునుచుఁ
బురుషుండు ప్రియశోక - ములబొఁందఁడర్దదా
రాపత్య బాంధవ - హానికాత్మఁ
గుందంగ నడచుట - మందబుద్ధిత్వంబు
వగఁగీడుమానునే - వలవదడల

తే-గీ॥ శోక భయకారణంబులు - లోకమున న
నేకములుగానఁదలసూపు - శోకములకు
భయములకు బుద్ధి యెడయిాఁడు - పండితుండు
మూఢుఁడవి త్రోవనేరండు - మునుఁగు వగల॥

భారతము-శాంతి-అ-1.

అర్జునా! భీష్మ ద్రోణు లిరువురును పెద్దలనియు, పూజ్యులనియు వారలను చంపుట ధర్మము కాదనియు యెంచెదవేమో? అది సమంజముగా ఒప్పుకొనవలసిన దేను. కాని వారిరువురును నీకు శత్రువులుగానున్న కౌరవుల సైన్యమునకు అధిపతులుగా నేర్పడి, మీతో యుద్ధముచేయఁబూని, ఆయుధములను ధరించి వచ్చి యున్నారు గదా?

క॥ దురమునఁ గైదువుఁ గొనితనుఁ
బొరిగొన నేతెంచునట్టి - పురుషుని వేదాం

తరహస్య వేదినైనం
బొరిగొనినం బాతకంబు - వొందదు వత్సా॥ *భార-శాంతి-అ-1.*

యుద్ధమున ఆయుధమును ధరించి తన్ను చంపుటకు వచ్చువాఁడు బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నుడైనను వానిని చంపుటవలన పాతకములేదని ధర్మ శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. కనుక, నీవు వీరలను చంపుట అధర్మమని తలంచునది అవివేకమే కదా?

అర్జునుఁడుః- అయితే, ఓ కృష్ణ పరమాత్మ! అధర్మము కాదనిచెప్పితిరికదా? వీరిరువురిలో భీష్ములవారి విషయము అట్లుండనిమ్ము. ద్రోణాచార్యులు బ్రాహ్మ ణోత్తముఁడు గదా?

క॥ శిలఁద్రెంపఁబోయి యినుమును
జలములఁగొని కాల్పఁగడఁగి - చని యనలంబుం
బొలియును రాజును విప్రుల
కలిగి చెఱుపఁబోయి తాన - యనయంబుఁ జెడున్॥

భారతము - శాంతి-అ-2.

అని ధర్మశాస్త్రమునఁ జెప్పియున్నది. కనుక, ఈ ద్రోణాచార్యులు సామాన్యమైన బ్రాహ్మణుఁడుగా నున్నను నతనిని జంపుట పాతకమైయుండగా, విప్రోత్తముఁడుగాను, మాకందరికి గురువులుగాను యున్నందున నితనిని చంపుట పాపము కదా?

కృష్ణుఁడు :- ఓహో! నీ వట్లెంచుచున్నావా యేమి? అందలి ధర్మ సూక్ష్మమును యెఱుఁగవు కాఁబోలు.

కం. శాంతుఁడు గా కని నాయుధ
వంతుండై కవియు విప్రు - వసుధేశుఁడు వే
దాంతి నయిన హింసించుట
యెంతయు ధర్మంబు శ్రుతులు నిట్లని చెప్పున్ *భారతము - శాంతి అ.2.*

అనునట్లు, యుద్ధమున ఆయుధమును చేఁబూని తన్ను చంపవచ్చెడువాఁడు యెంతటి విప్రోత్తముఁడుగా నున్నను సరే, లేక యెంతటి వేదాంతియైనను సరే, యట్టివారిని జంపుట ధర్మమేయని ధర్మశాస్త్రమునందును, వేదమునందును చెప్పుచున్నది. కనుక, అట్టివారిని చంపుట ధర్మమేను. ముందువిషయములను, శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా, యిఁకముందు ముద్రింపఁబోవు శ్రీ భగవద్గీతలోఁ గనుఁగొన వచ్చును.

శ్రుతి॥ మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః
బంధాయాఽ విషయాసక్తం ముక్త్యైనిర్విషయం స్మృతం.

బంధమునకును, మోక్షమునకును యీ మనస్సే కారణముగా నున్నది. అది యెట్లనగా, మనస్సు దేనిని కోరక యెల్లప్పుడును ఊఱకుండినయెడల మోక్షము అనునది సంప్రాప్తమగును. అట్లుగాక, స్త్రీ చందన పుష్ప తాంబూలాదులకును, మరియు, భూలోకమునందున్న అల్ప సుఖములకును ఆశపడిన యెడల, యిట్టి ఆశలకుగాను మరల జన్మములు యెత్తుచునే యుండవచ్చును. దీనికే బంధమని పెద్దలు చెప్పుదురు. ఇవి యన్నియు లేనిచో అదియే మోక్షమని చెప్పుదురు. మరియు

శ్రుతి॥ వాయునా జాయతే మేఘః పునస్తే నైవలీయతే
మనసా కల్ప్యతే బంధో మోక్ష స్తే నైవకల్ప్యతే.

అను శ్లోక ప్రమాణరీతిగా, యేమియు లేక ఉత్తబయలుగానుండు ఆకాశమునందు, మేఘములను వాయువు తెచ్చి తటాలున నిలిపివేయుచున్నది. మరల కొంత సేపునకంతయు, ఆ వాయువు మేఘములను కానరాక పారద్రోలి వేయుచున్నది. అటు వలెనే, యీ మనస్సు, ఒకప్పుడు సంసారమనెడి బంధకమును దెచ్చి నిలుపు చున్నది. మరియొకప్పుడు ఆ సంసార బంధకమును పారద్రోలు చున్నది. అయితే అందరికిని పారద్రోలదుసుమా! మనస్సు పరిపక్వమైన వారలకే అట్లు చేయును. మరియు

శ్రుతి॥ యతోనిర్విషయస్యాస్య మనసో ముక్తిరిష్యతే
తస్మా న్నిర్విషయం నిత్యం మనఃకార్యం ముముక్షుణా.

ఏ జన్మమునందైతే మనస్సునకు విషయవాంఛ (ఇచ్ఛ) లేకపోవుచున్నదో అప్పుడే, జీవుఁడు ముక్తిని పొందుచున్నాఁడు. అట్లుకాక, వాంఛ (ఇచ్ఛ)నే కోరుచుండినయెడల వాటిని అనుభవించుటకుగాను, ఆ శరీరమును వదలి మరియొక శరీరమును ధరించి, ముందున్న శరీరములో కోరిన వస్తువులను అనుభవించును, మరల నీ జన్మమున కోరిన వస్తువులను, మరియొక జన్మము నందు ననుభవించుటకుగాను, మరల పుట్టఁబోవుచున్నాఁడు. కోరికలు నశించు నంతవరకును యిట్లే పుట్టుచు చచ్చుచునే వచ్చుచుందురు.

శ్రుతి॥ మనసా భావ్యమానోహి దేహతాంయాతి దేహకః
దేహవాసనయా ముక్తో దేహధర్మై ర్నలిప్యతే॥ 63 *(మహోపనిషత్తు)*

శిశువుగా పుట్టినది మొదలు అరువది, డెబ్బది, యెనుబది సంవత్సరముల వరకును స్త్రీ పురుషులు జీవించియుందురు. పుట్టినది మొదలు యెనుబది సంవత్సరముల వరకును ఆయా జీవి అనేక కార్యములను చేయుచు వచ్చియుండ

వచ్చును. కాని, ఇవియన్నియు తన కుటుంబ సంరక్షణమునకును, దానధర్మ వినియోగములకే గాని వీరి వెంబడి కొనిపోవుటకు కాదు. ఇట్లు జీవించియుండు నపుడు వీరి యింటనుండు భార్యమీఁదనో, పుత్రునిమీఁదనో, మరియెవరిమీఁదనో విశేష ఆశగలవారై యుందురు. ఇట్లుండు సమయమున, వారలకు ప్రాణప్రయాణ కాలము సమీపించిన వెంటనే, చచ్చుటకు కొన్ని దినములకు ముందు వ్యాధి సంభవించి యుండి, కడపట ప్రాణమును వదలఁబోవుచున్నారు. అప్పుడు, యెవరిమీఁద విశేషప్రీతిగా నుందురో వారలయొక్క రూపమును, ప్రాణమును వదలఁబోవువారికెదురుగా చిత్రగుప్త పటములో తెచ్చి నిలుపుచున్నాడు. ఈ విషయమును గురించి యిదివరలో **299**-వ, పుట మొదలు, **314**-వ, పుట వరకును లక్షాధిపతి యశ్వజన్మముగాను, జడ భరతుఁడు జింక జన్మముగాను యెత్తఁబోవు విషయమును గురించి చెప్పి యున్నాము. మరియొక పర్యాయము దానిని చదివి తెలిసికొనుఁడు.

చిత్ర అనగా పటము; గుప్త అనగా రహస్యము. చిత్రగుప్తమనగా, రహస్యమైన పటమని యర్థము; చావఁబోవు జీవికి, యెవరిమీఁద విశేష ప్రీతిగానుండెనో వారియొక్క రూపమును, ఆ చిత్రగుప్త పటమునందు తెచ్చి నిలుపుచున్నాఁడు. ఆ రూపమును చూచుచు దానినే మనస్సునఁదలంచుచు, అట్లే ప్రాణమును వదలుచున్నాఁడు. అట్లు దలంచుచు, ప్రాణమును వదలుట వలన ఆ జీవి అట్టి శరీరమునే మరల పొందుచున్నది.

శ్రుతి॥ "యైషా స్వభావాభిమతం స్వయం సంకల్ప్యధావతి
చిచ్చైత్యం స్వయ మమ్లానం మన నాన్మన ఉచ్యతే." 128
(మహోపనిషత్తు)

దేనినైన నొక వస్తువును దలఁచుట మనస్సు యొక్క స్వభావ గుణముగా నున్నది. ఇట్లు దలఁచిన వెనుక యీ మనస్సు కొంచమైనను విశ్రాంతి పొందక, తాను దలఁచిన కార్యము ముగియునంతవరకును దానియందే, పరుగెత్తుచుండును. ఇట్లు అన్ని విషయములయందును బరుగెత్తుచుండుట వలన దీనికి మనస్సు అని ఒకే పేరు కలిగెను.

శ్రుతి॥ "సంకల్పనం మనోవిద్ధి సంకల్ప స్తన్నవిద్యతే
యత్ర సంకల్పనం తత్ర మనోస్తి త్యవగమ్యతామ్" *(మహోపనిషత్తు)*

తలంపులనే మనస్సు అని చెప్పుదురు. తలంపులకంటెను మనస్సు అనునది వేరుగా నుండునది కాదు. తలంపులు యెచ్చట బయలుదేరుచున్నవో అచ్చటనే మనస్సు కూడా యున్నదని యెఱుంగవలయును. ఈ తలంపులనెడి మనస్సు పుట్టు స్థానము బ్రహ్మస్థానమని యిదివరలో యీ గ్రంథమున 613-వ పుటలో విష్ణువు యొక్క బొడ్డునందుండి బ్రహ్మ పుట్టెనని, పటముద్వారా చూపించి

శ్రుతి॥ "విరించిరూపా న్మనసః కల్పిత త్త్వాత్ జగత్స్థితే
తావత్ స్థితిరియంప్రోక్తా తన్నాశే నాశ మాప్నుయాత్."
(మహోపనిషత్తు)

జీవి అనేక తలంపులను దలంచుచుండుటవలన ఆ తలంపుల యొక్క ఫలితమును దీర్చుకొనుటకుగాను, మరల నీ ప్రపంచములో వచ్చి పుట్టుచున్నది. కనుక, యిట్టి తలంపులుగల మనస్సే సృష్టికర్తయనియు, చతుర్ముఖ బ్రహ్మదేవుఁడనియు శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్రుతి॥ "చిత్తమేవహి సంసారో రాగాది క్లేశదూషితం
తదేవ తైర్విర్నిర్ముక్తం భవాంత ఇతిగద్యతే. (మహోపనిషత్తు)

చిత్తము అనెడి మనస్సునకు, భార్యా, పుత్రులనెడి సంసార విషయముల యందును అబద్ధము, ఓర్వలేనితనము, కోపము మరియు, ననేక వివిధ దుష్టగుణములు గలదియై యున్నందున, నివియే యీ మనస్సునకు గొప్ప సంసారముగా నున్నవి. కనుక, యీ గ్రంథమును బాగుగ చదివి మంచి చెడ్డలను దెలిసికొని మనస్సునకుఁ గల ముందు చెప్పిన చెడ్డ గుణముల నన్నిఁటిని నాశము చేసినచో అదియే మనో నాశమని చెప్పఁబడును. మనస్సు అట్లు యెప్పుడు నాశమగుచున్నదో అప్పుడే మోక్షమును పొందుచున్నది.

శ్రుతి॥ "తస్య చంచలతా యైషాత్వవిద్యా వాసనాత్మికా
వాసనా పరనాన్మీతాం విచారేణ వినాశయ." (మహోపనిషత్తు)

ముందు చెప్పినరీతిగా, మనస్సు యెప్పుడును దేనియందో ఒకదానియందు, యెండమావులవలె అల్లాడుచు పోవుచుండును. అట్లు పోవుటవలన దానినే అవిద్య యనియు, లేక అజ్ఞానమనియు చెప్పుదురు. ఈ అజ్ఞానము నాశమగునంత వరకును జీవి మోక్షమును పొందఁజాలదు.

శ్రుతి॥ "నధనాన్యుప కుర్వంతి నమిత్రాణి నబాంధవాః
నకాయక్లేశ వైధుర్యంనదీస్తీర్థా యతనాశ్రయః
కేవలం తన్మనోమాత్ర జయేనా సాద్యతే పదం." (మహోపనిషత్తు)

ఎంతో ప్రీతిగల భార్యగానున్నను సరే లేక పుత్ర పుత్రికలుగా నున్నను సరే, లేక మిత్రులుగాను, బంధువులుగా నున్ననుసరే యిట్టివారందరును, తాము శరీరమనెడి గూటినివదలి వెళ్ళిపోవునపుడు అనగా, ప్రాణమును వదలు సమయ మున పైఁ జెప్పిన వారందరును, యెట్టి యుపకారమును చేయఁజాలరు.

ఇంతియెగాక, జీవునికి అన్నపానాదు లుంచక ఏకాదశి మొదలగు ఉపవాసము లను ఆ జీవికి ఉంచి చంపుటవలనఁగాని, లేక కాశీ రామేశ్వరాది తీర్థ స్థానములు, దేవాలయ దర్శనము మొదలగునవి చేయుటవలనగాని ఆ జీవికి యేలాటి లాభమును లేదు. కాని, యెండమావులవలె చలించునట్టి మనస్సును చలింపనివ్వక చేసినచో, అదియే మనోజయమనియు, మోక్షమనియు శ్రుతులును, పెద్దలును చెప్పుచున్నారు.

శ్రుతి॥ "మనసైవ మనశ్చిత్వా పాశం పరమబంధనం
భవా దుత్తారయాత్మానం నాసా వన్యేనవార్యతే."(మహోపనిషత్తు)

ఎవఁడైన నొకఁడు విషమును పుచ్చుకొన్నయెడల దానికి సమమైన విషముతో చేయఁబడ్డ మరియొక ఔషధమును యిచ్చినచో జీవించును. మరియు, గొప్ప బాణమును వదలినపుడు మరల దానికి సమమైన మరియొక బాణమును వదలి ఆ బాణమును ఖండించవలయును. అటువలెనే అశుద్ధమైన మనస్సును, శుద్ధమైన మనస్సు వలన ఖండించి నాశము చేయవలయును. అది యెట్లనగా, ఇదివరలో ముందు చెప్పుచు వచ్చిన అన్ని యాశలను కలిగియున్న మనస్సు అశుద్ధమైన మనస్సు అని తెలిసికొనుఁడు. ఇట్టివాఁడొకఁచున్నాఁడు. మరియొకనికి, యే సంసార విషయ సంబంధములును లేక మనస్సు మిక్కిలి పరిశుభ్రమైయున్నది. ఇట్టివాఁడు, మునుపు చెప్పిన చెడు గుణములతో నున్నవానియొద్ద చేరినంత మాత్రముననే, వానిని కూడా తనవలె పరిశుభ్రముగాఁ జేసివేయును.

శ్రుతి॥ "మనో వ్యాధేశ్చికి త్సార్థ ముపాయం కథయామితే
యత్ యత్ స్వాభిమతం వస్తుతత్త్యజ నోక్షమశ్నుతే"

మనస్సు అను దానికి కూడ, ఒక గొప్ప వ్యాధి గలదు సుమా! అది యే వ్యాధి యనగా, తలంపులనెడి వ్యాధియే కాని మరి వేరు వ్యాధి కాదు కనుక, అట్టి తలంపులనెడి వ్యాధిని పోఁగొట్టిన యెడల అదియే మనస్సు నశించిపోవుటకు ముఖ్యమైన ఔషధమని తెలిసికొనుఁడు.

శ్రుతి॥ "నిరస్త విషయాసంగం సన్నిరుద్ధం మనోహృది
యదా యాత్యున్మనీభావం తదా తత్పరమం పదం."
(మహోపనిషత్తు)

ఇదివరలో చెప్పియున్న విషయములయందుండి మనస్సు యెప్పుడు తొలఁగి పోవుచున్నదో అప్పుడే అన్ని కోరికలను నాశము చేసినవాఁ డగుచున్నాఁడు. అట్లు కోరికలను నాశము చేసినవాఁడే మోక్షమును పొందుటకు అర్హుఁడగునని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

శ్రుతి॥ "అసంకల్పేన శస్త్రేణ ఛ్చిన్నం చిత్తమిదంయదా
సర్వం సర్వగతం శాంతం బ్రహ్మ సంపద్యతే తధా'(మహోపనిషత్తు)

తలంపులు, మనస్సు ఈ రెండును ఒక్కటియై యున్నందున, ఈ రెండును బ్రహ్మమునందు యెప్పుడు ఐక్యమైపోవుచున్నవో అప్పుడే ఆ క్షణమే అఖండ పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మమనెడి భగవంతునియందు ఐక్యమైపోవుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ "మనసా మన ఆలోక్య వృత్తిశూన్యం యదాభవేత్
తతః పరం బ్రహ్మ దృశ్యతేచ సుదుర్లభం
మనసా మన ఆలోక్య ముక్తో భవతి యోగవిత్

మనసా మన ఆలోక్య ఉన్మన్యంతం సదా స్మరేత్
మనసా మన ఆలోక్య యోగనిష్ఠ స్సదాభవేత్."(యోగశిఖోపనిషత్తు)

ప్రపంచమునందుండు జనులయొక్క మనస్సు, భార్యా, పుత్రాదులు ధన ధాన్యాదులు మొదలగు వాటిపై మోహము పుట్టించి, యెల్లప్పుడు దుఃఖమును కలుగఁజేయునట్టి విషయేచ్ఛలనే, సుఖమని తలంచి దానియందే మునిగియుండు నట్లు జేసి మరల పైకి లేవక యుండునటుల అజ్ఞానమనెడి బండను మూతవేయుం చుటకు కారణము. యీ మనస్సే కాని మరి వేరు కాదు. ఈ పాడు మనస్సు, అజ్ఞానమనెడి చీకటిచే కప్పఁబడి యున్నందున, పుణ్యాపాపములనెడి మూటలను శిరస్సుపై నుంచుకొని మోయలేక యుండు సమయమున మరియు, నీ జన్మము నందు పుణ్యాపాపములనెడి కర్మములను జేసి శిరస్సుపై నుంచుకొని మరల వీటిని ననుభవించుటకుగాను, మరియు పుట్టుచు చచ్చుచునే యుండును.

ఈ పుణ్యాపాపముల యొక్క కర్మములే సంచితమని చెప్పఁబడును. ఈ సంచితమునందుండి, ప్రారబ్ధ ఆగామి కర్మములు వచ్చుచున్నవి. దీని రహస్యార్థ ముల నెల్లను యిదివరలో **146-వ**, పుట **9-వ**, పంక్తి మొదలు **149-వ**, పుట **15-వ**, పంక్తి వరకును ముందు చెప్పియున్నాము. ఈ విషయము చదివియున్నను అప్పుడే మఱచియుందురు. ఇది ముఖ్యమైన విషయము. ఇదివరలో యెప్పుడును దెలిసికొననిది. కనుక, మరియొక పర్యాయము **146-వ**, పుట **9-వ** పంక్తి మొదలు జూచి చదివి మంచి చెడ్డలను దెలిసికొని అటువలెనే నడుచుకొనవలయును.

ఈ గ్రంథమున చెప్పు విషయమంతయు విశేషముగా మనస్సును గురించియే చెప్పుచుండును. ఇట్టి మనస్సును శూన్యముగాఁ జేసినవాఁడే ముక్తుఁడనియు, రాజయోగి యనియు, బ్రహ్మజ్ఞానియనియు శ్రుతులును, పెద్దలును చెప్పుచున్నారు. లోకమునందు పుట్టుచు చచ్చుచున్నారేకాని యీ మనస్సును గురించి యెవరైనను దలఁచుచున్నారా? లేదులేదు. ఎందుకనగా, యీ మనస్సు యొక్క చేష్టలను యెవరు చెప్పకున్నందున తెలిసికొనకపోయిరి. కాని, యీ గ్రంథమున మనస్సు యొక్క విషయములంతయు గ్రంథకర్త అనుభవము వల్లను, శ్రుతి ప్రమాణముల చేతను చెప్పియున్నాము. కనుక, యీ గ్రంథమును చదువువారి యొక్కయు, వినువారి యొక్కయు మనస్సంతయు క్రమక్రమేణ నాశము చేయుటకుగాను ఒక్కొక్క రును ప్రయత్నపడవలయును. మరియు నీ మనస్సుయొక్క విషయమును గురించి చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥ తావదేవ నిరోద్ధవ్యం యావధృతిగతం క్షయం
ఏతత్ జ్ఞానం చ మోక్షం చ అతోన్యో గ్రంథవిస్తరః.

మనస్సు అనునది సులభమైనది కాదు. క్షణమాత్రమైనను అనగా, ఱెప్పవాల్చునంతసేపు గూడా ఊఱకుండక యేదోయొక పనికిరాని ఉత్త తలంపుల నెల్లను దలంచుచునే యుండును. ఈ గ్రంథమును చదువువారి మనస్సును, వినువారి మనస్సును పై చెప్పిన రీతిగా నుండునది వాస్తవమే గదా? మనస్సునకు తగిన పరమౌషధము యీ గ్రంథమున చెప్పియున్నాము. దానిని సేవించుచు రండు. అప్పుడు మీ మనస్సు యొక్క రోగము తక్షణమే కుదిరి పోవును. ఈ యౌషధము వలన, మనస్సునకు కలిగిన రోగము కుదిరిపోయిన వెంటనే బ్రహ్మనిష్ఠ యనునది కలుగును. కాని శాస్త్రాభ్యాసముచేఁ గలిగెడి జ్ఞానము బ్రహ్మజ్ఞానము కాఁజాలదు. ఇటువంటి బ్రహ్మజ్ఞానము బ్రాహ్మణత్వము వలన కలుగవలయును. దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥ "తదే తదృచ్యాభ్యుక్తం ఏషనిత్యో మహిదూ
బ్రాహ్మణస్య నవర్ధతే కర్మణా నోకనీయాన్"
"తస్మైవ స్యాత్పదవిత్తం విదిత్వా నలిప్యతే కర్మణాపాపకేనేతి."
"తస్మా దేవం విశ్చాంతో దాంత ఉపరతి స్తితిక్ష స్సమాహితో
భూత్వా ఆత్మ న్యేవాత్మానం పశ్యతి సర్వమాత్మానం పశ్యతి
నైనం పాప్మాతరతి సర్వం పాప్మానం తపతి
విపాపో విరజో విచికిత్సో బ్రాహ్మణోభవతి."
(బృహదారణ్యోపనిషత్తు)

అనెడి బృహదారణ్యోప నిషద్వాక్య రీతిగా, బ్రహ్మమును గనుఁగొన్నవారే బ్రాహ్మణులని శ్రుతులును, మహనీయులును చెప్పుచున్నారు. ఉపనయనాది కర్మానుష్ఠానముల వలన గాని, లేక మరియెట్టి పూజ జప తపాదుల వల్లగాని కర్మానుష్ఠానములను చేయుచున్నను వారలు చేయునట్టి కర్మక్రియలు తమ్మంటక యుండునటుల ఈశ్వర ప్రీత్యర్థకముగా చేయుచు, తమకు నే పట్టుదలయు లేక, తామరాకు మీఁద జలమంటక యుండునటులనే యుందురు. గాన మీ మనస్సు సంసార విషయములయందు తగులుకొనకయు కండ్లు ముక్కు నోరు చెవులు దేహము అనెడి పంచేంద్రియములకు మనస్సు అనెడి దానికిని, తాను జిక్కకయు, యెట్టి వస్తువులుగా నున్నను వాటియందు ఆశలేక యీ మనస్సు అనునది నిరాశగా నుండవలయును. ఇంతియెగాక, ఇతరులయందు మిక్కిలి విశ్వాసమును, శ్రద్ధయును గలవాఁడై యెల్లప్పుడును కోపము లేక శాంతచిత్తుఁడై తన యాత్మయే బ్రహ్మమని తలంచి ఆ బ్రహ్మమునందే తన మనస్సును ఐక్యము చేసి సదా ఆత్మానుసంధానము చేయుచు యే అహంకారములు లేక తన తనువును తాను మఱచియుండువాఁడే బ్రాహ్మణుండు. కాని, యిట్టి గుణ ములు లేనివాఁడు బ్రాహ్మణుఁడు కాఁజాలఁడు.

అయ్యా! పైఁ జెప్పిన విషయములు యిదియేమో పెద్ద గందరగోళముగా నున్నది. ఏమియు బోధపడలేదు, అని కొందరు మందమతులుగా నుండువారు అనుకొందురు. కాని, దీని లోగుట్టు మిక్కిలి సూక్ష్మములో నున్నది. ఆ సూక్ష్మమును చెప్పెదము వినుఁడు. మీరు యే బరువునైనను నెత్తిన నుంచుకొని మోయ వలసినంత పనిలేదు. మీరు నడుచుచున్నను, గూర్చున్నను, స్నాన భోజనాదులు చేసినను, నిద్రపోవుటకుగాను పడకపై గూర్చున్నను లేక పరుండినను, పడక వదలి లేచినను, మలమూత్ర విసర్జన చేసినను, దంత దావనము చేతివ్రేళ్ళు చేసినను ఆయా యింద్రియములు ఆయా కాలముల వాటివాటి పనులను అయ్యావి చేయు చున్నవేకాని, నేను అందరితోను చెప్పుకొనుచున్న మనస్సగునేను యేదియును చేయుటలేదు. అని తనలోతాను దలంచుకొన వలయును. అట్లు దలంచుకొన్న వెనుక యెప్పుడేని యే సమయము నందైనను, యే తలంపును పుట్టించు పనిని మనస్సునకు ఉంచక యెల్లప్పుడును ఊఱకనే యుండునట్లుగా సాధనము చేయుచు వచ్చితిరేని యిట్టివారే బ్రాహ్మణులనియు, బ్రహ్మజ్ఞానులనియు, శాస్త్రములును పెద్దలును నిర్ణయము చేసియున్నారు.

ఓహో! మీరు మంచిస్వాములుగానే మాకు యేర్పడితిరి. మీరు చెప్పినరీతిగా మనస్సునకు యే పనియు ఉంచక ఆపుదల చేసినయెడల ఆ మనస్సు లేకపోయి నచో లోక వ్యవహారములు జరిపించుటకుగాను భార్యా పుత్రులను పోషించుటకు గాను యెట్లు అగును? అని అనుకొందురేమోకదా? దానికొక యుక్తి చెప్పెదము వినుఁడు. ఏ పనినైనను చేయవలసి వచ్చినపుడుగాని, వ్రాతపనిని వ్రాయునపుడు గాని, వ్యాపార విషయములను జేయునపుడుగాని, యొకరితో మాట్లాడునపుడు గాని, కోర్టు వ్యవహారములను జూచునపుడుగాని, లేక పూజ జపతపాదులు చేయు సమయములయందు మాత్రమే ఆయా పనులకు తగిన యట్లు ఆ మనస్సును ఉపయోగపఱచి ఆయా కార్యములను జేసి, మరల మనస్సు నకు వేరెద్ది పనియు నుంచక కుటుంబ విషయమునకు కావలసిన పనులను మాత్రమే చేయుచు రావలయును గాని యేదైన ఒక విషయమును గాని, లేక ఒక పనినిగాని, లేక మాట్లాడుటనుగాని ఒక దినమంతయుఁ జేయుచున్నారా? లేదుకదా? మాట్లాడు వేళలయందు మాత్రమే మాట్లాడి, మాట్లాడకయుండు కాలము నందు వేరు విషయములను దలఁచక ఊఱకుండు నట్లు తన మనస్సును జేసికొనవలయును.

అనగా, ఏదైన ఒక పనిని చేయునపుడుగాని, లేక మాట్లాడునపుడుగాని ఆయా పనులయందు వాటివాటికి కావలసినయట్లు ఆ మనస్సును ఉపయోగ పఱచి తక్కిన కాలమంతయు, ఆ మనస్సును ఊఱకుండునట్లు చేసి యుంచు కొనవలయును. ప్రతి దినము 24-గంటలసేపును మాట్లాడుచున్నారా? లేక 24-గంటలసేపును పనిని చేయుచున్నారా? లేదుకదా! అట్లు మాట్లాడు సమయము

నను, పనిని చేయు సమయమునను మనస్సు ద్వారా ఆయా మాటలను మాట్లాడియు, చేయవలసిన పనిని చేసియు మిగతా వేళలయందంతయు మనస్సు నకు యే పనియు నుంచక ఊఱకనే యుండునటుల చేసికొనుఁడు. అట్లు ఊరకుండు నపుడు యేదియో యొక తలంపు పుట్టును. ఆ సమయమున ఆ తలంపు పుట్టనివ్వక యుండునటుల యీ గ్రంథముననేక ఉపాయములు చెప్పి యున్నాముగదా? ఆ యుపాయముల నెల్లను బాగుగా చదివి తెలిసికొని ఆ సాధనమునే చేయుచు రండు.

"తలలు బోడియైనను తలంపులు బోడియగునా" యని వేమనయోగి చెప్పియున్నారు. కాన, నోరును మాత్రము మూసి ఊఱకుండినను, మనస్సు మాత్రము ఊఱకుండక పరిపరి విధముల బరువిడుచునే యుండును. కనుక, నీ గ్రంథమున **"శివరాజయోగసమాధి దీనిని జపము చేయవలయు"**నని శీర్షిక క్రింద యిఁకముందు చెప్పఁబోవుచున్నాము. దానిని చదివి తెలిసికొని అందు చెప్పియున్న మంత్రములతో రెంటిని శ్వాసతోఁజేర్చి లోపలకు పీల్చుచు, మరల వెలుపలకు వదలుచు జపము చేయుచు రండు. అప్పుడు. మీ మనస్సు నిలిచి పోవునట్టి అనుభవము మీకే ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁ దెలియవచ్చును.

ఇంతకన్నను సులభమైన ఉపదేశము యీ ప్రపంచమున వేరెద్దియు లేనేలేదు. ఈ యుపదేశమును అనేక పర్యాయములు అనేక ఉపనిషత్తుల దృష్టాంతములతో నీ గ్రంథమున మీకుఁ దెలియపఱచియున్నాము. కనుక ఈ **"శివరాజయోగ సమాధినే"** జపము చేయుచు రండు. ఇందువలన మీకు మంచిగతి తప్పక కలుగును. అయితే పై చెప్పిన వాటిలోనున్న మంత్రమనెడి ఔషధమును సేవించువారలకు పథ్యము కూడా యున్నది. అట్టి పథ్యముతో నుండి మంత్రమనెడి ఔషధమును సేవించుచు వచ్చినయెడల, నాతండె మోక్షమనెడి శాశ్వతారోగ్య పదవిని పొందునే కాని, యిందు చెప్పఁబోవు పథ్యము లేక అపథ్యులుగా నుండి చేయుచు వచ్చినయెడల ముందు చెప్పిన మోక్షమనెడి గొప్పసామ్రాజ్యపదవిని బొందఁజాలరు. బ్రహ్మోపాసకులు ఇఁక నుండవలసిన పథ్యమును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

బాలురతోకాని, లేక, మరియెవరితోనైనగాని లీలలందును అనగా, వేడుకకు మాత్రమైనను అబద్ధము చెప్పరాదు. పరులసొత్తును, తన సొత్తువలెనే భావించి వారల సొత్తులకు ఆశపడరాదు. దీని భావమేమనగా, మీ సొత్తును ఒకరికి ఊఱక యియ్యవలయునన్న యెడల మీకు యెంతకష్టముగా నుండునో, అట్లే మీకు ఊఱక యిచ్చువారలకును అంత కష్టముగానే యుండును. ఇట్లు తీసికొనుటయే లంచమని అందురు. ఈ లంచమును విడనాడవలయును. అనగా, వారిసొత్తు కూడా మన సొత్తు వంటిదేను అని భావించవలయును. సత్యమును వదలక యుండవలయును. బీదలను చూచినయెడల అయ్యో పాపమని పశ్చాత్తాపపడి

తనకు తగినయంత సహాయము వారలకు చేయవలయును. పరస్త్రీలను తన సహోదరీలవలె భావించవలయును. ఇవియన్నియు ముందు చెప్పిన మంత్రమును జపించువారలకు మిక్కిలి కఠినమైన పథ్యమని తలంచుకొనుఁడు ఇట్టి పథ్యముతో నున్న యెడల ముందుచెప్పిన మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్యపదవిని తప్పక పొందవచ్చును. బంధమునకును, మోక్షమునకును యీ మనస్సె కారణముగా నున్నది. ఇందుకు దృష్టాంతము యీ గ్రంథకర్త వలన ద్రవిడభాషలో శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదరూపముగా వ్రాయఁబడిన శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము 6 - శ్లో. 5- ప్రమాణము క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ఉద్ధరే దాత్మ నాऽऽత్మానం నాత్మాన మవసాదయేత్
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బన్ధు రాత్మైవ రిపు రాత్మనః.

కృష్ణుఁడు :- ఆ దృష్టాంతము యేమనగా "మనయేవ మనుష్యాణాం కారణం బన్ధ మోక్షయోః" యని యిదివరలో ముందు చెప్పియున్నాము. అనగా, ప్రతి పురుషునకును వాని మనస్సె బంధ మోక్షములకు కారణభూతమై యున్నది. అయితే "మనసస్తుపరాబుద్ధిః" యని యున్నందున అట్టి మనస్సుకంటెను బుద్ధి బలమైన దనియు, "సంస్తభ్యాత్మాన మాత్మనా, జహిశత్రుం" బుద్ధిచే మనస్సు నిగ్రహించి, కామమనెడి శత్రువును జయించవలయును. ఈ విషయమును గురించి యిదివరలో అధ్యాయము 3-శ్లో 42, 43లో నీకు చెప్పియున్నాను. కనుక, ప్రతి పురుషునకును వాని మనస్సె ఒకప్పుడు బంధువుగను, మరియొక ప్పుడు శత్రువుగను నుండును. అది యెట్లనగా, ఏ కల్మషమును లేక పరిశుభ్రముగా నుండు మనస్సె తనకు (ఆత్మకు) బంధువు, అట్లు పరిశుభ్రముగా లేని మనస్సె తనకు శత్రువు. ఒక్కొక్కరును మోక్షము అనగా, జీవాత్మ, పరమాత్మల ఐక్యము లేక నరకము అనగా, దుఃఖమును గలుఁగఁజేయుటకు వాని మనస్సె కారణముగా నున్నది. లోకము నందు, పుత్రమిత్ర కళత్ర (భార్య) బాంధవులు మొదలగువారు మోక్షమునకు విరోధులు, కనుక, వారందరును బంధువులు కాఁజాలరు. తనకు తానే బంధువుగాను, సుహృత్తులుగాను కావలయును. అనగా, పరమాత్మయే తనకు బంధువు. అయితే యెట్లుండిన యెడల ఆ పరమాత్మ తనకు బంధువుగా నుండుననిన, యెల్లప్పుడును యెడతెగక పారుచుండెడి ప్రవాహమువలెను దీర్ఘఘంటానాదము వలెను. ఈశ్వర భక్తిని యెడతెగక చేయుచు వచ్చిన యెడల ఆ ఈశ్వరుఁడు తనకు బంధువుగా నుండును. అట్లుగాక, మాయచే మూయఁబడి సంసారమనెడి సముద్రములో నెల్లప్పుడును మునుగుచునేయుండి పరమాత్మయగు ఈశ్వరుని భక్తిచే సేవించనివారు, ఆ పరమాత్మయగు ఈశ్వరునికి శత్రువులుగా నుందురు. మరియు అధ్యాయం 6-శ్లో, 6-జెప్పు చున్నాము వినుఁడు.

బన్ధురాత్మాऽऽత్మన స్తస్య యే నాత్మై వాత్మనా జితః
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాऽऽత్మైవ శత్రువత్.

కృష్ణుఁడు :- ఓయి యర్జునా! ఎవనియొక్క మనస్సు జయింపఁబడుచున్నదో అప్పుడు ఆ మనస్సు వానికి ఉపకారము చేసిన దగుచున్నది. ఎవనియొక్క మనస్సు జయింపఁబడదో అప్పుడు వానికి ఆ మనస్సు శత్రువై అపకారము చేసినదగుచున్నది. ఏ జీవునివలన, పరమాత్మ భక్తియనెడి త్రాటిచే కట్టఁబడు చున్నాఁడో, అప్పుడా జీవికి ఆ పరమాత్మ బంధువువలె నుండును. పరమాత్మని భక్తిచే సేవించని యెడల, ఆ పరమాత్మ వానికి శత్రువువలె నుండి అపకారమును చేయు చున్నాఁడు. అర్జునా! పరమాత్మకు బంధుత్వమును శత్రుత్వమునుకలుగు మార్గమును జెప్పుచున్నాను వినుము.

ఒక పురుషునియొక్క మనస్సు విషయములయందు యెప్పుడు పరుగెత్తు చున్నదో అప్పుడే దానిని తన బుద్ధిచే తప్పుమార్గమున పోనివ్వక యీడ్చిపట్టెనేని, అప్పుడు తన మనస్సును జయించినవాఁడుచున్నాఁడు. అది యెట్లనగా, ఒక పురుషుఁడు మరియొక పురుషుని ఆగ్రహముచే దూషించుచున్నాఁడు. అప్పుడు దానిని వినుచుండెడి మనుష్యునికి కోపము వచ్చునుగదా? ఆ కోపమునకు సహించుకొని దీర్ఘాలోచనచేసి, దూషించినవానిని మరల దూషించుట మంచిది కాదని తలఁచి వాని దూషణలకు సహించుకొని యుండుటచే శ్రేష్ఠమైనదని తలంచి యుండెనేని, అప్పుడు వీనికిఁగలిగిన కోపము అణగి శాంతము ప్రకాశించును. ఇట్లు దూషణలకు ఓర్చు కొని యుండువాఁడు యెట్టి ఫలమును పొందుననగా,

క॥ పలికెడి నతనిఁబాపం
బులువిడుచుం బలికి నతనిఁ - బొందును బాపం
బులునొరు పాపము దనపై
నొలయింపగ నేలనింద-యుడిగినఁ గాదే.

క. జనములు దనునవమానిం
చిన నిందించినను మాఱు - సేయక సైరిం
చిన శాంతాత్ముఁడు వారల
మును చేసిన యట్టి సుకృత - ముల నాఁచికొనున్.

(భార - శాంతి 5, అ).

అనునట్లు, తన్ను నెవఁడు దూషించెనో వానియొక్క పుణ్యమునంతయు వీఁడు ఆకర్షించుకొన్నవాఁ డగుచున్నాఁడు. కనుక శాంతముగా నుండునట్టి మనస్సు, యితరులయొక్క పుణ్యమును తనకు లభ్యమగునట్లు చేయును. అందు వలన అదివానికి బంధువువలెనుండి మేలును గలుగఁజేయుచున్నది. వీని విషయము

యిట్లుండగా యిఁక వీనిని దూషించినవాఁడు యేమగుచున్నాఁడో దానిని జెప్పుచున్నాను వినుము. వాఁడేదియో యొక స్వల్ప కారణమునుఁబట్టి క్రోధాత్ముఁడై, యా క్రోధమును నణచఁజాలక వీనిని దిట్టుటవలన, తాను అదివరకే చేసియున్న పుణ్యమునంతయు వీనివలన దూషింపఁబడిన వానికే దారబోసినవాఁడగు చున్నాఁడు అట్లగుటవలన,

క. ఒరులపనికిఁగా నిజహిత
విరహితుఁ డగునట్లుగాదె - వివిధేంద్రియ కా
ర్యరతుండై యాత్మసము
ద్ధరణంబును జేయ కునికి - ధరణీ నాథా.

(భారతము - శాంతి - 5 అ)

అనునట్లు ఇతరుల మేలుకొరకుఁ దన మేలును బోఁగొట్టుకొన్నవాఁ డగు చున్నాఁడు. కనుక నిచ్చట, బుద్ధిబలముచే సైరింపబడని వానిమనస్సు వానికి నిట్టి కష్టములను గలుగఁజేసిన దగుచున్నది. కాన, నట్టివాని మనస్సు వానికి శత్రువు వలెఁ జెరుపు చేసిన దగుచున్నది. కనుక, నిట్లే ప్రతి పురుషుని యొక్క మనస్సు, కండ్లు, ముక్కు అనెడి పంచేంద్రియములు యొక్క విషయములలోఁ బ్రవేశించి, కామక్రోధాదులనెడి దుష్ట గుణములకు లోఁబడి దుష్టకార్యములను చేయుచున్నను బుద్ధిమంతులగువారు, ఆ మనస్సును, తప్పుమార్గములయందు పోనివ్వక త్రిప్పుకొని, తాను చేయుకర్మములను నిష్కామ్యముగ అనగా, తనకు కావలయునని యే కోరికను లేక ఈశ్వరార్పణముగాఁ జేయునట్టి కార్యమువలన మోక్షారూఢుఁడగు చున్నాఁడు. మనస్సును నణచక దాని యిష్టానుసారముగా నడచి కామక్రోధాదులకు లోఁబడినవాడై యుండెనేని ఆ మనస్సు, వానికి శత్రువనియే చెప్పవచ్చును. దీని ముందు విషయములను ఈ గ్రంథకర్త వలన ద్రవిడ భాషలో శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాద రూపముగా వ్రాయబడిన శ్రీ భగవద్గీతను, ఆంధ్రభాషలో ముద్రింపఁబోవు చున్నారు. కనుక, దానిని రప్పించి అన్ని విషయములును దెలిసికొనవచ్చును.

ఒక వస్తువును దలఁచుటయు, మరల మఱచుటయు మనస్సు యొక్క స్వభావ గుణము. కనుక, ఈ తలంపు మఱపులనే బంధమని చెప్పుదురు. ఈ బంధములు అనేక జన్మములుగా ముదురుచు, వాటివలనఁ గలిగెడు కామక్రోధాదులును, రాగ ద్వేషాదులును, నింకను అనేక జన్మములెత్తుటకు కారణముగానుండి, దుఃఖమును గలుగఁజేయుచున్నవి. ఇట్టి దుఃఖమునందుండి, యే జన్మమునందు విడువఁబడుచున్నాఁడో. ఆ జన్మముననే ముక్తుఁ డగుచున్నాఁడు.



సకల జీవులయందును పరమాత్మ యొక్కఁడే వ్యాపించి యున్నాఁడు



శ్రుతి॥ యేన సర్వమిదంప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ
తత్సూత్రం ధారయేద్యోగీ యోగవిత్ తత్త్వదర్శివాన్
బహిస్సూత్రం త్యజే ద్విద్వాన్ యోగముత్తమ మాశ్రితః
బ్రహ్మభావ మిదంసూత్రం ధారయ్యేద్య స్సచేతనః
ధారణాత్తస్య సూ త్రస్య నోచ్ఛిష్టో నాఽశుచిర్భవేత్
సూత్రమంతర్గతం ఏషాంజ్ఞాన యజ్ఞోపవీతినాం
తేవై సూత్రవిదో లోకే తేచ యజ్ఞోపవీతినః
జ్ఞానశిఖినో జ్ఞాననిష్ఠా జ్ఞానయజ్ఞోపవీతినః
జ్ఞానమేవపరం తేషాం పవిత్రం జ్ఞానముచ్యతే."

(బ్రహ్మోపనిషత్తు)

అనేక పగడములు చేరియున్న దండయందు ఒక్కటే నూలు, పొడుగుగా ప్రవేశించి ఆ నూలు యెట్లు కనఁబడకయున్నదో అటువలెనే, ప్రపంచమునందు యెన్నికోట్ల జీవరాసులు గలవో వాటి నన్నిఁటియందును పరమాత్మయగు తాను ఒక్కఁడే వ్యాపించియున్నాఁడు. ఇట్లు నూలు పోగువలె వ్యాపించియుండు పరమాత్మయే మహాసూత్రమనఁబడును. ఇట్టి మహాసూత్రమును, ఈ గ్రంథమున పలుమారు దెలిపియున్న విషయము మీ కందరకును దెలిసినదేకదా! కనుక, యీ సూత్రమనెడి బ్రహ్మమును అనుసంధానము చేయుచుండుటయే అనగా, నీ గ్రంథమున చెప్పయుండు రెండు మంత్రములను శ్వాసతోఁజేర్చి పీల్చి జపముచేయుచుండుటయే యజ్ఞోపవీత ధారణయని చెప్పఁబడును. ముందు చెప్పియున్న ప్రకారము మంచి నడవడికలతోనుండి అన్ని కార్యములను వదలి, మెడలో వేసియున్న నూలుపోగు జందెమును త్రెంచి, శ్వాసయనెడి నూలుపోగును మాత్రమే, సర్వకాల, సర్వావస్థల యందును జపము చేయుచుండువాఁడే బ్రాహ్మణుండు, ఇట్టి బ్రహ్మసూత్రమును జపముచేయునట్టి జ్ఞాన బ్రాహ్మణునికి, శుచి ఆచారమనునది యేదియులేదు. ప్రపంచమునందు జీవించియుండువాఁడెవఁడనగా ఇట్టివాఁడేను. తక్కినవారందరు జీవించియున్నన, శవమునకు సమానమేను. అనగా, వారివారి కుటుంబ సంరక్షణ కార్యములకు కావలసిన పనినే చేయుచుండి వృథా కాలమును గడిపి వెళ్ళిపోవుచుండెడి వారివలన యేలాటి ప్రయోజనమును లేదని భావము.

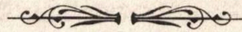
శ్రుతి॥ నిరాలంబోపనిషదం యోఽధీతే గుర్వనుగ్రహత స్సోగ్ని పూతోభవతీ
సవాయుపూతోభవతి నస పునరావర్తతే నస పునరావర్తతే పున
ర్నాభిజాయతే పునర్నాభిజాయతే ఇత్యుపనిషత్.

(నిరాలంబోపనిషత్తు)

ఇదివరలో చెప్పియున్న 'సోహం' మంత్రమును, నిద్రవేళ తప్ప తక్కిన సర్వకాల, సర్వావస్థలయందును జపము చేయుచు వచ్చువారలకు మరుజన్మము లేదని లేదని నిరాలంబోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. ఈ 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయునదియే, రాజయోగమని చెప్పఁబడును. ఈ విషయమును ముందు చెప్పియున్నాము. అనగా, యీ రాజయోగమును గురించి విశేషముగా నీ గ్రంథమున బోధించుచునే వచ్చుచున్నాము. పాఠకులారా! మరియు రాజయోగము చేయవలసిన పద్ధతిని బాలురు, బాలికలతో సహా మిక్కి సులభముగాఁ దెలిసి కొనునట్లు బహు సులభశైలితో మరియు క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము. యీ రాజయోగ ఉపదేశమున నిలుచునట్లు తక్కిన ఉపదేశములవలన నిలువఁజాలదు. ఈ విషయమును గురించి యీ గ్రంథకర్త చెప్ప వలసినపనిలేదు. మీరునేఁడేయీ 'సోహం' మంత్రమును జపముచేయుటకుగాను ప్రారంభముచేసి, సందడిలేని స్థలమునందుండు చీకటిగదిలోఁ గూర్చుని రాజయోగమనెడి 'సోహం' మంత్ర మును జపము చేయుచు రండు. ఇట్లు జపము చేయుచు వచ్చినయెడల దీని స్వానుభవము అప్పుడే, ఆ క్షణమే మీకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా దెలియవచ్చును.



శివరాజయోగసమాధి దీనిని జపము చేయవలయును.



సోహంభావాత్ ప్రకటిత పద మద్వైత ముఖ్యస్వభావం
యద్ధృల్లోకే స్ఫురతి ఖలు తత్త్వ స్వరూప స్వభావం
సమ్యగ్దృష్టి ర్గురుకరుణయా సర్వభూతేషు యాతి
స్వాత్మారామస్య భవతి సఖే ధ్యాన మార్గైకనిష్ఠః (గురుగీతా)

ఓ సహోదర సహోదరీ మణులారా!

ఇదివరలో నందరికిని బోధపడునట్లు అనేక పర్యాయములు చెప్పుచూ వచ్చిన 'సోహం' మంత్రజపమును, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును జపము చేయుచు వచ్చువాఁడు, రాముఁడగుచున్నాఁడని గురుగీత చెప్పుచున్నది. ఇంతియెగాక, మరియు నేమి చెప్పుచున్నదనగా, 'సోహం' అనెడి రెండు మంత్రములలోనుండు

మొదటి మంత్రమగు 'సో' అను మంత్రమునందు పై భావమున సున్న 'ఓ' యనెడి దీర్ఘమును; 'హం' అను మంత్రము ప్రక్కనందు '0' సున్న (బిందువు) యీ రెండును ఒకటిగా జేరి 'ఓ' అను ఏకాక్షరము పుట్టెను. అనగా, 'ఓం' అను ఏకాక్షరమంత్రమునకు "సోహం" అను మంత్రము మాతృస్థానముగా నున్నది. అనగా, 'ఓం' అను మంత్రమునకన్నను, సోహం అను మంత్రమే శ్రేష్ఠమైనదని భావము. మరియు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ప్రపంచమంతయు 'ఓఙ్' కార స్వరూపముగా నిండియున్నదని గదా ప్రజల చెప్పుచున్నారు. దీని రహస్యార్థము యేమనగా, ప్రపంచమంతయు ఎచ్చటచూచినను యెన్నియో కోట్లకొలఁది జీవరాసులు నిండియన్నవి. అట్టి జీవరాసుల యొక్క ముక్కు ద్వారముల యందంతయు, 'ఓం' అను ఏకాక్షరమునకు మాతృక (తల్లి) గానుండు 'సోహం' అను మంత్రమును, ప్రతిదినము ఇరువది యొక్కవేల ఆరువందల పర్యాయ ములు, శ్వాసలోపల పోవునపుడు 'సో' అను మంత్రముతోను, మరల బయట వచ్చునపుడు 'హం' అను మంత్రముతోను తనకు తానుగానే జపము చేయు చుండును. అందువలన, ప్రపంచమంతయు ఓఙ్కారముగా నిండియున్నదని వాడుక మాటగా అనుకొందురే కాని దీని రహస్యార్థమును దెలిసికొన్న వారుకారు. కాని, కొందరు పుణ్యాత్ములకుమాత్రము దీనిలోగుట్టు (రహస్యము) దెలిసియుండ వచ్చును. ఇట్టి మహామంత్రమును జపము చేయుచు రండని, అనేక పర్యాయ ములు ఈ గ్రంథమున ఇదివరలో ముందు చెప్పియుండుడమేగాక, మరియు నిప్పుడు ఇంకను విశేష స్పష్టముగా క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

"ఓం భూః హంసస్సోహం ఓం భువం: హంసస్సోహం
ఓం గుంస్సువః హంసస్సోహం ఓం మహః హంసస్సోహం
ఓం జనః హంసస్సోహం ఓం తపః హంసస్సోహం
ఓం గుంసత్యం హంసస్యోహం ఓం తత్సవితుర్వర్వేణ్యం హంసస్సోహం
ఓం భర్గో దేవస్యధీమహీ హంసస్సోహం ఓం ధియో యోనః
ప్రచోదయాత్ హంసస్సోహం
ఓం ఆపోజ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం హంసస్సోహం."

పైఁజెప్పిన ఓం భూః- అనెడి పదునొకండు గాయత్రీ మంత్రములును, హంస స్వరూపముగానుండు 'సోహం' అను మంత్రములోనే అణగియున్నవి. ఇవియే తత్త్వమసి రహస్యార్థము. ఈ "తత్త్వమసి" రహస్యార్థము ఏమనగా "తత్' అనగా, పరమాత్మయని భావము. ఈ పరమాత్మయొక్క పలుకే 'సో' అను శబ్దము. "త్వం" అనగా, జీవాత్మ. ఈ జీవాత్మయొక్క పలుకే 'హం' అను శబ్దము. 'అసి' అనగా, పై జెప్పిన పరమాత్మ, జీవాత్మ వీరిరువురును ఒకటిగా చేరునదియే "అసి" పద రహస్యార్థముయొక్క తాత్పర్యము.

ఈ "తత్త్వమసి" యొక్క తాత్పర్యము యేమనగా, 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచు వచ్చెడివారి జీవి పరమాత్మ స్వరూపములో పోయి ఐక్యమై పోవుచున్నదని, యీ గాయత్రీ మంత్రముయొక్క రహస్యార్థమని తెలిసికొనుఁడు. ఇట్టి గొప్ప రహస్యార్థమును మీకు నీ గ్రంథమునఁ దెలిపియున్నాము. కనుక, ఈ గ్రంథమును చదువునట్టి స్త్రీ, పురుషులగు మీకు యిదివరలో పలుమారు, 'సోహం' మంత్రమును జపముచేయుచు రండని చెప్పుచు వచ్చితిమి. అట్లు చేయఁబోవు చున్నారా లేదా! చేసితిరేని సుఖమనుభవింతురు. లేనిచో పుట్టుచు, చచ్చుచునే యుందురని ఖండితముగాఁ దెలిసికొనుఁడు.

'సోహం' అనెడి బీజమునందుండ,'ఓం' అను శబ్దము పుట్టెను. ఈ'ఓం' అనునది వేదములో ప్రథమ (మొదటి) అక్షరముగా నిలువఁబడియున్నది. ముందు చెప్పిన హంస గాయత్రీ మంత్రములోనున్న "తత్స వితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్యధీమహీ, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్" అను యీ మూఁడు మంత్రములును, 'అ', 'ఉ', 'మ' కార స్వరూపమై ఓఙ్ కారముగానున్నదని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. ఇఁక, 'అ' 'ఉ' 'మ' కారములయొక్క అంతరార్థమును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. శ్వాసను బయట వదలునది 'అ'. లోపల పీల్చునది 'ఉ', లోపల పీల్చిన శ్వాసను బయట వదలునది 'మ'. కనుక, ప్రాణాయామమునకు యివియే ముఖ్యములైనవి. పైజెప్పిన మూఁటికిని రేచక, పూరక, కుంభకములని చెప్పఁబడును.

అయ్యా! శ్వాస ముక్కు ద్వారములో యెక్కునపుడు 'సో' అను మంత్రమును, తనకు తానుగానే జపము చేయుచు యెక్కును. మరల ఆ శ్వాస బయట వచ్చునపుడు, ముందు జపించుచు వెళ్ళిన 'సో'అను మంత్రమును ముక్కు లోపలనే వదలి, మరల ఆ శ్వాసలో 'హం' అను మంత్రముగా చేరి బయటత వచ్చుచున్నది. ఇది దేవరహస్యము. ఇట్టి దేవరహస్యమును యీ గ్రంథమున వెదజల్లియున్నాము. ఇది, అన్ని రత్నములకన్నను మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన రత్నము కాఁబట్టి వలయువారు ఈ రత్నమును 'ఏఱుకొనుఁడు' ఇట్టి రత్నములు ఇఁక మీకు యెచ్చటనైనను జిక్కఁబోఁదని చెప్పితిమి చెప్పితిమి, చెప్పితిమి. ముమ్మారు మీకు చెప్పితిమి. ఇట్టి గురు రహస్యమును మీకు చెప్పితిమి, మీ జన్మరాహిత్యము కావలయునన్నచో యీ మంత్రమును జపము చేయుచు రండు, అట్లు కాఁబట్టనచో మీ కుటుంబ కార్యములనే ప్రతిదినము చూచుచువచ్చి తుదుపరి, కొన్ని దినములలో మృతినొంది మరల యింకొకని యింటఁబోయి పుట్టి, మరల కుటుంబ కార్యములనే చేయుచు రండు.

ఈ గ్రంథమున కంతయు ప్రాణాయామము ముఖ్యమైనది. దీని క్రింది మెట్టు లెక్కలేని ఉపదేశములు యెన్నియో గలవు. వాటి కన్నిటికంటెను యీ

'సోహం' మంత్ర జప ఉపదేశమే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఈ జపమునే రాజయోగమని యందురు. అట్లనుటకు కారణమేమనగా బాలురు, బాలికలు, ముదుసలులు మొదలగువారును మిక్కిలిసునాయాసముగా అనగా, యే కష్టము లేక రాచబాటవలె యెల్లప్పుడును చేయుచు పోవచ్చును. కనుక, దీనికి పెద్దలు రాజయోగమని నామమొసంగిరి. స్త్రీ, పురుషులకు మీరందరును యీ రాజ యోగమునే జపముచేయ, సరియైన మార్గముతో క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము. ఆ మంత్రమును ఏకాంతముగా నుండుచీకటి గదిలోఁ గూర్చొని జపము చేయుచు వచ్చితిరేని అప్పుడు మీ మనస్సు మృతినొందును. ఇది యోగమునకు క్రింది మెట్టని మునుపే చెప్పియున్నాము. ఈ మంత్రజపమువలన అనేక మహనీయులు సిద్ధిపొందియున్నారు. కనుక, మనస్సు మృతినొందు రహస్యార్థము అనేకులకుఁ దెలియరాదు. ఇది ఉపనిషత్తులలో చెప్పఁబడియున్నది. అట్లు ఉపనిషత్తులలో చెప్పియున్నను, వాని రహస్యము స్వానుభవము గల అభ్యాసకులకుమాత్రమే తెలియవచ్చునుగాని, విశేష శాస్త్రములను జదివి ప్రపంచములోనున్న విద్వాంసుల నందరిని జయించునంతటి పాండిత్యమున్నను, ఈ బ్రహ్మసూత్రముయొక్క రహస్యానుభవము, అట్టి పండితునికిని దెలియరాదు. కనుక, ఈ గ్రంథకర్త, మూడవ మెట్టగు యోగమార్గమునందు నిలిచి, యజ్ఞోపవీతమనెడి శ్వాసను బట్టి దాని పొగరును జంప, పాములవానివలె ఆ శ్వాసను ఆటలాడించి బ్రహ్మసూత్ర రహస్యమంతయు యోగబలమువలన నెఱిఁగిదానిని యిప్పుడు మీ బుద్ధికి మిక్కిలి సులభముగా గోచరమగునట్లు అనేక దృష్టాంతములతో 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయవలయునని మీకు యిదివరలో చెప్పుచునే వచ్చిరి. మరియు నింకను దేటగఁ దెలిసికొనుటకుఁగాను ఈ గ్రంథకర్త ముక్కులో 'సోహం' మంత్రము యెక్కుచు మరల దిగుచు నడుచుచున్నదానిని పటముద్వారా యికముందు చూపఁబడును. దానిని చూడుఁడు. నా ప్రియ సోదర సోదరీమణులారా! సింహము, ఏనుగు, పులి మొదలగువాటిని కట్టుటకు ఇనుపగొలుసులు కావలయును. గోవులు, ఎద్దులు, గేదెలు, (ఎనుములు) యెద్లు మరియు ననేక మృగములను, పక్షులను కట్టుటకు లావు, సన్నని త్రాళ్ళు కావలయును. కన్నులకు కానవచ్చు మృగము లను,పక్షులను కన్నులకు కనఁబడునట్టి గొలుసులతోను, త్రాళ్ళతోను కట్టివేయుచున్నాము. మనస్సు అనెడి కోతి కన్నులకు కానరాని వస్తువు. కనుక, కన్నులకు కానరాని వస్తువుగానుండు మనస్సు అనెడి కోతిని, కన్నులకు కానరాక యుండు శ్వాసయనెడి నూలుచే కట్టివేయవలయును. అనగా, జీవరాసులయొక్క శరీరములో, రూపములేనట్టి మనస్సనెడి కోతియొకటి కలదు. రూపములేని యిట్టి కోతిని రూపములేక యుండునట్టి శ్వాసయనెడి నూలుతోనే కట్టివేసిన యెడల, ఆ మనస్సు అనెడి కోతి ఆ శ్వాసయనెడి నూలుచే కట్టుఁబడునేగాని తక్కినవాటిచే ఎప్పుడును కట్టఁబడఁజాలదు. అట్లు రూపము లేనట్టి నూలు యెచ్చటనున్నదనగా,

మన శరీరములో ముక్కు ద్వారములయందే కంటికి గానరాక యెక్కుచు, దిగుచున్నది. ఇట్లు కంటికి కానరాక యెక్కుచు దిగుచున్న శ్వాసయనెడి నూలుచే, కంటికి కానరాకయున్న మనస్సు అనెడి కోతిని గట్టిగ బిగగట్టి వేసినయెడల మరల, ఆ కోతి యే విషయములయందును బరువిడుటకు వీలులేక అట్లే నిలిచిపోవును. ఈ రీతిగా ముక్కున యెక్కుచు దిగుచుండెడి. కంటికి కానరాని శ్వాసయనెడి నూలు, యెన్నఁడో యొకనాఁడు తెగి ఆ శరీరమును వదలి పారిపోవును. అట్లు ఆ శ్వాస యనెడి నూలు తెగి పారిపోయిన వెంటనే ఆ శరీరమును పీనుగు అని చెప్పుదురు. లేక చచ్చిపోయినవాఁడని చెప్పుదురు. దీని విషయమును గురించి యిదివరలో 263-వ పుట 3-వ పంక్తి మొదలు 21-వ పంక్తివరకును జెప్పియున్నాము. దీనిభావ మేమనఁగా శరీరమునకంతయుముక్కు ద్వారముల యందు సత్తుగా నుండి ఆడుచుండిన జీవి కడపట, ఆ శరీరమును వదలి వెళ్ళిపోవుటవలన సత్తు శబ్దము నందుండి, చచ్చిపోయెనని చెప్పవలసి వచ్చెను.

కనుక, ముక్కు ద్వారములయందు ఆడుచున్న శ్వాసయనెడి నూలు తెగి పారిపోకమునుపే స్త్రీ పురుషులందరును జాగ్రత్త పడవలయును. ఇట్టి శ్రేష్ఠమైన శ్వాసకు యజ్ఞోపవీతమనియు, బ్రహ్మ సూత్రమనియు, హంసయనియు, నూలు అనియు, ఊపిరియనియు, ప్రాణమనియు, పాదమనియుఁ జెప్పఁబడును. ఈ శ్వాస యనెడి నూలు బొడ్డులో పుట్టి ముక్కురంధ్రముల ద్వారా బయటకు వచ్చుచున్నది. ఈ శ్వాసలో, దేనికిని ప్రయోజన పడనియట్టి మిక్కిలి చిన్న చిన్న తలంపులు వెంటవెంటనే పుట్టి, ముందు చెప్పియున్న అలలలో, బుడగలు, బుగ్గలు,తుంపురులు పుట్టి వెంటవెంటనే యెట్లు మరుగైపోయెనో అటువలెనే ఈ శ్వాసలో పనికిరాని తలంపులు లెక్కలేనివి వెంటవెంటనే పుట్టి, తక్షణమే మరుగైపోవుచున్నవి. ఇట్టి పనికిరాని చిన్నచిన్న తలంపులే గాక, తనకు ముఖ్యముగా కావలసియున్న జ్ఞాపకముండు తలంపులు కూడా ఆ శ్వాసలోనే పుట్టుచున్నవి. ఈ మనస్సునకు అలలలోఁబుట్టు, బుగ్గలు బుడగలు తుంపురులను ముందు దృష్టాంతముగా చెప్పియున్నందున, మరల నిచ్చటను జెప్పవలసినంతపనిలేదు. ఈ శ్వాసయొక్క పలుకే "హంసస్సోహం" అని, ఉపనిషత్తులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. 'హంస' అనగా, శ్వాస యనెడి నూలు. ఈ శ్వాసయనెడి నూలు 'సోహం' అనెడి మంత్రముతో దినమొక్కటికి, ఇరువది నాలుగుగంటల లోపల యిరువది యొక్కవేల ఆరువందల శ్వాసలను జపము చేయుచుండును. ఇట్టి శ్వాసయను నూలుపోగులో క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రెండు మంత్రములను జేర్చి జపము చేయుచు వచ్చినయెడల, మనస్సు అనునది బయట వ్యాపారముల యందు వెళ్ళుటకు వీలులేక మంత్రము శ్వాస. వీటి రెంటి మధ్య కొంతసేపు వరకును కట్టుఁబడి యుండి కడపట, ఆ మనస్సు తలకుతానుగానే నశించిపోవును. అనఁగా నలుదిక్కులకును పరువిడుచుండెడి మనస్సును బ్రహ్మ సూత్రమనెడి నూలు

పోగుచే అనఁగా శ్వాసయనెడి ఊపిరివలన కట్టివేసినచో ఆ మనస్సు కొంతసేపు మాత్రము 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచుండి తదుపరి,నిద్రఁబోవు బాలునిచేత నున్న పండును యెట్లు తిన్నగా జారవిడిచి నిద్రఁబోవుచున్నాడో అటువలెనే, మనస్సు శ్వాసతో చేరి మంత్రమును జపము చేయుచునేయుండి తదుపరి, కొంతసేపటికంతయు ముందుచెప్పిన బాలుఁడు నిద్రలో పండును తిన్నగ జారవిడిచినట్లు, 'సోహం' మంత్రమును జపముచేయు చుండిన పురుషుఁడు 'సోహం' మంత్రమును తిన్నగ జారవిడచి తన తనువును (తన శరీరమును) తాను మఱచిపోవును. ఇదియే 'హంసస్సోహం' రహస్యార్థము. ఇంతియెగాక, ఈ 'హంస స్సోహం' రహస్యార్థమునకు మరియొక అర్థముకూడా గలదు. అది యేమనఁగా 'శివోహం'. ఈ శివోహం యొక్క రహస్యార్థ మేమనఁగా, 'హం' అను వాక్యమునకు 'నేను' అని యర్థము. 'శివః' అను వాక్యమునకు శివుఁడు అని యర్థము. అనఁగా, నేనే శివుఁడని యర్థము. అయితే కర్మవాక్కువలన శివోహం, శివోహం, శివోహం అని చెప్పుచుండిన యెడల శివుఁడై పోఁగలఁడా? పోఁజాలఁడు.

'శివోహం' మంత్రము యొక్క రహస్యార్థమే 'సోహం' అనఁగా, నేనే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను. అని, ముక్కు రంధ్రములయందు ఆడుచున్న శ్వాస 'సోహం' అనెడి రెండు మంత్రములను దనకుఁదానుగానే ప్రతిదినము యిరువది యొక్క వేల ఆరువందల పర్యాయములు, సకలజీవరాసులయొక్క ముక్కు ద్వారముల యందును జపము చేయుచు ఆడుచుండును. 'సోహం' మంత్రము యొక్క అంతరార్థము, శివోహం మంత్రముయొక్క అంతరార్థము యీ రెండు మంత్రముల యొక్క భావము, ఒక్కటేను.

ఈ రెంటికిని గల వ్యత్యాస మేమనగా, 'సోహం' అను మంత్రమునకు 'నేనే బ్రహ్మ' మను యర్థము 'శివోహం' అను మంత్రమునకు 'నేనే శివుఁడు' అని యర్థము. ఈ రెండు మంత్రములును, ఒక్క పరబ్రహ్మమునే చెప్పుచున్నవి. ఇట్టి మహా రహస్యార్థములనెల్లను యిప్పుడు యీ గ్రంథమున బట్టబయలుగా వెల్లడిచేసి యున్నాము. కనుకఁ స్త్రీ పురుషులందరును సర్వకాల సర్వావస్థల యందును రాజయోగ మనెడి యీ 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయవలసిన మార్గమును క్రింద ఉపదేశముగా చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ఈ గ్రంథకర్త మూఁడు నెలలు పదమూఁడు దినముల వరకును యోగ సమాధిలో నుండి వెలువడిన వెంటనే పూజకుగాను పటము తీసియున్నారు. ఆ పటము, "శ్రీ సచ్చిదానందర్ కంపెని, పెరంబూర్ బారక్సు, చెన్నపురి," ఈవిలాసము నందు విక్రయించుచున్నారు. ఆ పటమును రప్పించి ముందు చెప్పిన పూజగదిలో నుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక ఆ పటమును యెదురు గాఁ గూర్చొని, కుడిచేత నూవులు నుంచుకొని యెడమచేత సన్నగా నీరును ఆ నూవులలో వదలుచు నీరు, నూవులు యీ రెంటిని పళ్ళెరములో విడుచుచు

మన శరీరములో ముక్కు ద్వారములయందే కంటికి గానరాక యెక్కుచు, దిగుచున్నది. ఇట్లు కంటికి కానరాక యెక్కుచు దిగుచున్న శ్వాసయనెడి నూలుచే, కంటికి కానరాకయున్న మనస్సు అనెడి కోతిని గట్టిగ బిగగట్టి వేసినయెడల మరల, ఆ కోతి యే విషయములయందును బరువిడుటకు వీలులేక అట్లే నిలిచిపోవును. ఈ రీతిగా ముక్కున యెక్కుచు దిగుచుండెడి. కంటికి కానరాని శ్వాసయనెడి నూలు, యెన్నఁడో యొకనాఁడు తెగి ఆ శరీరమును వదలి పారిపోవును. అట్లు ఆ శ్వాస యనెడి నూలు తెగి పారిపోయిన వెంటనే ఆ శరీరమును పీనుగు అని చెప్పుదురు. లేక చచ్చిపోయినవాఁడని చెప్పుదురు. దీని విషయమును గురించి యిదివరలో 263-వ పుట 3-వ పంక్తి మొదలు 21-వ పంక్తివరకును జెప్పియున్నాము. దీనిభావ మేమనఁగా శరీరమునకంతయుముక్కు ద్వారముల యందు సత్తుగా నుండి ఆడుచుండిన జీవి కడపట, ఆ శరీరమును వదలి వెళ్ళిపోవుటవలన సత్తు శబ్దము నందుండి, చచ్చిపోయెనని చెప్పవలసి వచ్చెను.

కనుక, ముక్కు ద్వారములయందు ఆడుచున్న శ్వాసయనెడి నూలు తెగి పారిపోకమునుపే స్త్రీ పురుషులందరును జాగ్రత్త పడవలయును. ఇట్టి శ్రేష్ఠమైన శ్వాసకు యజ్ఞోపవీతమనియు, బ్రహ్మ సూత్రమనియు, హంసయనియు, నూలు అనియు, ఊపిరియనియు, ప్రాణమనియు, పాదమనియుఁ జెప్పఁబడును. ఈ శ్వాస యనెడి నూలు బొడ్డులో పుట్టి ముక్కురంధ్రముల ద్వారా బయటకు వచ్చుచున్నది. ఈ శ్వాసలో, దేనికిని ప్రయోజన పడనియట్టి మిక్కిలి చిన్న చిన్న తలంపులు వెంటవెంటనే పుట్టి, ముందు చెప్పియున్న అలలలో, బుడగలు, బుగ్గలు,తుంపురులు పుట్టి వెంటవెంటనే యెట్లు మరుగైపోయెనో అటువలెనే ఈ శ్వాసలో పనికిరాని తలంపులు లెక్కలేనివి వెంటవెంటనే పుట్టి, తక్షణమే మరుగైపోవుచున్నవి. ఇట్టి పనికిరాని చిన్నచిన్న తలంపులే గాక, తనకు ముఖ్యముగా కావలసియున్న జ్ఞాపకముండు తలంపులు కూడా ఆ శ్వాసలోనే పుట్టుచున్నవి. ఈ మనస్సునకు అలలలోఁబుట్టు, బుగ్గలు బుడగలు తుంపురులను ముందు దృష్టాంతముగా చెప్పియున్నందున, మరల నిచ్చటను జెప్పవలసినంతపనిలేదు. ఈ శ్వాసయొక్క పలుకే "హంసస్సోహం" అని, ఉపనిషత్తులయందు చెప్పఁబడి యున్నది. 'హంస' అనగా, శ్వాస యనెడి నూలు. ఈ శ్వాసయనెడి నూలు 'సోహం' అనెడి మంత్రముతో దినమొక్కటికి, ఇరువది నాలుగుగంటల లోపల యిరువది యొక్కవేల ఆరువందల శ్వాసలను జపము చేయుచుండును. ఇట్టి శ్వాసయను నూలుపోగులో క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రెండు మంత్రములను జేర్చి జపము చేయుచు వచ్చినయెడల, మనస్సు అనునది బయట వ్యాపారముల యందు వెళ్ళుటకు వీలులేక మంత్రము శ్వాస. వీటి రెంటి మధ్య కొంతసేపు వరకును కట్టుఁబడి యుండి కడపట, ఆ మనస్సు తలకుతానుగానే నశించిపోవును. అనఁగా నలుదిక్కులకును పరువిడుచుండెడి మనస్సును బ్రహ్మ సూత్రమనెడి నూలు

పోగుచే అనఁగా శ్వాసయనెడి ఊపిరివలన కట్టివేసినచో ఆ మనస్సు కొంతసేపు మాత్రము 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచుండి తదుపరి,నిద్రఁబోవు బాలునిచేత నున్న పండును యెట్లు తిన్నగా జారవిడిచి నిద్రఁబోవుచున్నాడో అటువలెనే, మనస్సు శ్వాసతో చేరి మంత్రమును జపము చేయుచునేయుండి తదుపరి, కొంతసేపటికంతయు ముందుచెప్పిన బాలుఁడు నిద్రలో పండును తిన్నగ జారవిడిచినట్లు, 'సోహం' మంత్రమును జపముచేయు చుండిన పురుషుఁడు 'సోహం' మంత్రమును తిన్నగ జారవిడచి తన తనువును (తన శరీరమును) తాను మఱచిపోవును. ఇదియే 'హంసస్సోహం' రహస్యార్థము. ఇంతియెగాక, ఈ 'హంస స్సోహం' రహస్యార్థమునకు మరియొక అర్థముకూడా గలదు. అది యేమనఁగా 'శివోహం'. ఈ శివోహం యొక్క రహస్యార్థ మేమనఁగా, 'హం' అను వాక్యమునకు 'నేను' అని యర్థము. 'శివః' అను వాక్యమునకు శివుఁడు అని యర్థము. అనఁగా, నేనే శివుఁడని యర్థము. అయితే కర్మవాక్కువలన శివోహం, శివోహం, శివోహం అని చెప్పుచుండిన యెడల శివుఁడై పోఁగలఁడా? పోఁజాలఁడు.

'శివోహం' మంత్రము యొక్క రహస్యార్థమే 'సోహం' అనఁగా, నేనే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను. అని, ముక్కు రంధ్రములయందు ఆడుచున్న శ్వాస 'సోహం' అనెడి రెండు మంత్రములను దనకుఁదానుగానే ప్రతిదినము యిరువది యొక్క వేల ఆరువందల పర్యాయములు, సకలజీవరాసులయొక్క ముక్కు ద్వారముల యందును జపము చేయుచు ఆడుచుండును. 'సోహం' మంత్రము యొక్క అంతరార్థము, శివోహం మంత్రముయొక్క అంతరార్థము యీ రెండు మంత్రముల యొక్క భావము, ఒక్కటేను.

ఈ రెంటికిని గల వ్యత్యాస మేమనగా, 'సోహం' అను మంత్రమునకు 'నేనే బ్రహ్మ' మను యర్థము 'శివోహం' అను మంత్రమునకు 'నేనే శివుఁడు' అని యర్థము. ఈ రెండు మంత్రములును, ఒక్క పరబ్రహ్మమునే చెప్పుచున్నవి. ఇట్టి మహా రహస్యార్థములనెల్లను యిప్పుడు యీ గ్రంథమున బట్టబయలుగా వెల్లడిచేసి యున్నాము. కనుకఁ స్త్రీ పురుషులందరును సర్వకాల సర్వావస్థల యందును రాజయోగ మనెడి యీ 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయవలసిన మార్గమును క్రింద ఉపదేశముగా చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ఈ గ్రంథకర్త మూఁడు నెలలు పదమూఁడు దినముల వరకును యోగ సమాధిలో నుండి వెలువడిన వెంటనే పూజకుగాను పటము తీసియున్నారు. ఆ పటము, "శ్రీ సచ్చిదానందర్ కంపెని, పెరంబూర్ బారక్సు, చెన్నపురి," ఈవిలాసము నందు విక్రయించుచున్నారు. ఆ పటమును రప్పించి ముందు చెప్పిన పూజగదిలో నుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక ఆ పటమును యెదురు గాఁ గూర్చొని, కుడిచేత నూవులు నుంచుకొని యెడమచేత సన్నగా నీరును ఆ నూవులలో వదలుచు నీరు, నూవులు యీ రెంటిని పళ్ళెరములో విడుచుచు

దేహము, ప్రాణము ధనము యీ మూఁటిని గురుస్వాములవారికి అర్పణము చేసితినని మనస్సుఁన దలఁచుకొనవలయును అట్లు ఆ పటమునకు దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూఁటిని దత్తము చేసిన వెనుక యీ మూఁడును మీవికావు. అవి యన్నియు మాకు అర్పణమై పోవుచున్నవి. అప్పుడు నయన దృష్టివలన అనఁగా ఆ పటముయొక్క నేత్ర దృష్టివలన మీయొక్క మాయయు, సంచితమనెడి కర్మములును నశించిపోవును. తదుపరి, మీ ప్రారబ్ధకర్మమును, శరీరమున్నంతవరకును అనుభవించిన వెనుక, అవి అంతటితోనే తొలఁగిపోవును. ఇట్లు చేసినచో, ఆ పటముయొక్క కృప యిఁక ముందు మీకు కలుగఁబోవు ఆగామియనెడి కర్మమును చేరనివ్వక అడ్డగించివేయుఁనని పెద్దలుద్రవిడ గ్రంథమున, గురువునకు పైఁజెప్పినరీతిగా అర్పణచేయవలయునని వ్రాసియున్న వాక్యములను మీకు నిచ్చట చెప్పవలసి వచ్చెను. కనుక,

ముందు చెప్పినరీతిగా, ప్రాణము ధనము ఈ మూఁటిని గురుస్వాముల వారికి సమర్పించిన వెనుక, విభూతిని కర్మనిధుల చొప్పున ఆయా స్థలముల యందు మంత్రపూర్వకముగా నుంచవలయును. అట్లుంచవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

అయ్యా! పూజగది యెట్లుండవలసినదియు, అందు యెట్లు చేయవలసి నదియు ఇదివరలో ముందు చెప్పఁబడియున్నది. ఆ ప్రకారమే చేయవలయును. అట్లు చేసినవెనుక ఉదయమున 7-గంటలకు స్నానముచేసి పూజగదిలోనే మంత్రము లతో విభూతిని ధరించి క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రెండు మంత్రములును జపము చేయ వలయును.

పళ్ళేరము, పంచపాత్రలో, జలము, ఉద్ధరిణె, విభూతి మొదలగునవి తన కెదురుగా నుంచి పీటపై ఉత్తరము చూచునట్లుగాఁ గూర్చుండవలయును. అట్లు కూర్చున్న వెనుక,

పళ్ళేరము, పంచపాత్రలో జలము, ఉద్ధరిణె, విభూతి మొదలగునవి తన కెదురుగానుంచి పీటపై ఉత్తరము చూచునట్లుగాఁ గూర్చుండవలయును. అట్లు చేసిన వెనుకుదయము 7-గంటలకు స్నానముచేసి పూజగదిలోనే మంత్రములతో విభూతిని ధరించి క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రెండు మంత్రములును జపము చేయ వలయును.

పళ్ళేరము, పంచపాత్రలో జలము, ఉద్ధరిణె, విభూతి మొదలగునవి తన కెదురుగానుంచి పీటపై ఉత్తరము చూచునట్లుగాఁ గూర్చుండవలయును. అట్లు కూర్చున్న వెనుక,

పంచపాత్రలోనుండు జలమును ఉద్ధరిణెతో యెత్తి అరచేతితో విడుచుకొని, "ఓం ఆత్మతత్త్వాయనమః" యని మనస్సునఁదలఁచి, ఆ తీర్థమును పుచ్చు

కోవలయును. ఇట్లు పుచ్చుకొన్న వెనుక మరియొకమారు ఉద్ధరిణెడు జలమును అరచేతవిడిచి "ఓం విద్యాతత్త్వాయనమః" యని మనస్సునఁ దలఁచి ఆ తీర్థమును పుచ్చుకోవలయును. ఇట్లు పుచ్చుకొన్న వెనుక మరియొకమారు ఉద్ధరిణెడు జలము అరచేత విడిచి "ఓం శివతత్త్వాయ నమః" యని మనస్సునఁ దలఁచి ఆ తీర్థమును పుచ్చుకొనవలెను. ఇట్లు ముమ్మారు పుచ్చుకొని ఆచమనము చేసిన వెనుక,

ఉంగరపువ్రేలు, నడిమివ్రేలు, చూపుడువ్రేలు యీ మూఁడు వ్రేళ్ళను పంచ పాత్రలో నుండు జలమునందద్ది "ఓం అస్త్రాయనమః, ఓం అస్త్రాయ నమః ఓం అస్త్రాయనమః" యని ముమ్మారు మనస్సునఁ దలఁచుచు ముమ్మారు జలమునెత్తి శిరస్సుకుపై యెగరచల్లవలయును. ఇట్లు యెగర చల్లిన వెనుక,

ఉంగరపువ్రేలు, నడిమివ్రేలు, చూపుడువ్రేలు, యీ మూఁడు వ్రేళ్ళను పంచపాత్రలోనుండు జలమునందద్ది "ఓం అస్త్రాయనమః, ఓం అస్త్రాయనమః, ఓం అస్త్రాయనమః" యని మనస్సునఁ దలఁచుచు ముమ్మారు జలమునెత్తి శిరస్సు చుట్టును చుట్టి చల్లవలయును. ఇట్లు చల్లిన యెడల ఆ జలబిందువులు అస్త్రరూపముగా బయలుదేరి, ఆ పురుషునియొక్క శిరస్సును పైగను, నతని చుట్టునున్న దుష్టగ్రహములనంతయు దూరముగా పాఱఁదోలునని భావము. అటుపిమ్మట.

ముందు ఆచమనము చేసిన ప్రకారమే, మరల ముమ్మారు అరచేత జలము విడిచి ముందు జెప్పిన మంత్రములను చెప్పుచు, ఆ జలమును పుచ్చుకొనవలెను. ఇట్లు పుచ్చుకొన్న వెనుక బట్టయొక్క కొనను నీటిలో అద్ది పిండి, నోరు నేత్రము లను దుడుచుకొనవలెను. ఇట్లు తుడుచుకొన్న వెనుక,

చూపుడువ్రేలును వదలి పెద్దవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు యీ మూఁడు వ్రేళ్ళతో విభూతినెత్తి యెడమ అరచేతిలోనుంచి కుడిచేతి చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు యీ మూఁడు వ్రేళ్ళను నీటిలో అద్ది యెడమ చేతిలోనున్న విభూతికి కావలసినంత నీరును మాత్రమే యెత్తి ఓం శివ, ఓం శివ, ఓం శివ యని ముమ్మారు మనస్సునఁ దలఁచుచు, ముమ్మారు చుక్కలు చుక్కలుగా అరచేతిలో నుండు విభూతితో విడువవలయును. ఇట్లు విడిచిన వెనుక, విభూతియుండు అరచేతిని కుడి మోకాలుపైనుంచి, ఆ విభూతిపై కుడిచేతి అరచేతిని మూతపెట్టి శివ, శివ శివ యని ముమ్మారు మనస్సునఁ దలఁచి ముగిసిన వెనుక ఆ విభూతిని రెండుచేతులతోరాచి తదుపరి, కుడి ఉంగరపువ్రేలితో 'ఓం' అను మంత్రమును, యెడమచేతనుండు విభూతితో వ్రాయవలయును. ఇట్లు వ్రాసిన వెనుక మరల క్రింద చెప్పఁబోవు మంత్రములను జెప్పుచు ఆయా స్థలముల యందు విభూతిని ఉంచవలయును.

కుడి, యెడమ చేతులయొక్క చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు యీ ఆరువ్రేళ్ళను శిరస్సునకు పైగా గొనిపోయి వెనుకభాగముగా ఆరు వ్రేళ్ళను

ఒకటితోనొకటి తాకునట్లు మడతపెట్టి "ఓం ఈశాయన మూర్తియాయనమః ఓం ఈశాయన మూర్తియాయనమః, ఓం ఈశాయన మూర్తియాయనమః" యని ముమ్మారు మనస్సునఁ దలఁచి ముమ్మారు శిరస్సు యొక్క మాడును తాకవలయును. ఇట్లు తాకిన వెనుక మరల విభూతిని రాచి,

"ఓం తత్పురుషవక్త్రాయనమః ఓం తత్పురుష వక్త్రాయనమః, ఓం తత్పురుష వక్త్రాయనమః" యని ముమ్మారు మనస్సునఁ దలఁచి ముమ్మారు నెత్తి యందుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక, మరల విభూతిని యెత్తి నీటితో కలిపి రాచి,

ఓం అఘోర హృదయాయనమః, ఓం అఘోర హృదయాయనమః, ఓం అఘోర హృదయాయ నమః, యని ముమ్మారు మనస్సునఁదలచి హృదయమున ముమ్మారు ఉంచవలయును. ఇట్లుంచినవెనుక, మరల విభూతిని యెత్తి నీటితో కలిపి రాచి,

"ఓం వామదేవ గుహ్యాయనమః, ఓం వామదేవ గుహ్యాయనమః, ఓం వామదేవ గుహ్యాయనమః" యని ముమ్మారు మనస్సునఁదలఁచి నాభి (బొడ్డు)లో నుంచవలయును. ఇట్లుంచినవెనుక మరల విభూతిని రాచి,

కుడిభుజము, ఎడమ భుజము, కుడియెడమ నడిచేయి, కుడియెడమ చేతులు మణికట్టు, మోకాళ్ళు పాదములయొక్క మణికట్టు, ప్రక్కటెముకలు, వీపు, మెడ మొదలగు ఒక్కొక్క స్థలమునందును. "ఓం సద్యోజాతాయనమః" ఓం సద్యోజాతాయనమః, ఓం సద్యోజాతాయనమః" అని మనస్సునఁ దలఁచుచు పైజెప్పిన ఒక్కొక్కస్థలమునందును ముమ్మారు విభూతిని ఉంచవలెను. ఇట్లుంచిన వెనుక విభూతిచేయి కడిగి శివ, శివ, శివ యని మనస్సునం దలఁచుచు ఆ విభూతి నీటిలో మూఁడుచుక్కలు నోటవిడిచి మ్రింగవలెను.

ఇట్లు విభూతిని, మంత్రములతో ఉంచుకొన్న వెనుక, మునుపు ఉద్ధరిణెతో జలము అరచేత విడిచి ముమ్మారు మంత్రములను జెప్పి ఆచమనము చేసినట్లు కడపట కూడా చేయవలెను. అట్లు ఆచమనము చేసి ముగించిన వెనుక,

కుడిచేతి పెద్దవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు యీ రెంటిని ఒకటిగాఁ జేర్చి క్రింద, జెప్పఁబోవు మంత్రములను మనస్సునఁ దలఁచుకొనుచు ఆయా స్థలములను తాక వలెను.

హర యని కుడినేత్రము; రుద్ర యని యెడమ నేత్రమును; శంకరయని కుడిచెవును; నీలలోహిత యని యెడమచెవును; భీమయని కుడినాశికను; విజయ యని యెడమనాశికను; దేవదేవ యని పెదవిని; ఉద్భవ యని బొడ్డును; కపాలీశ యని శిరస్సు మాడును; శిఖాయనమః యని జుట్టును; హృదయాయనమః యని రొమ్మును యిట్లు ఒక్కొక్క మంత్రములను చెప్పుచు ఆయా స్థలములను

తాకవలయును. ఇదివరలో చెప్పిన రీతిగా విభూతిని ధరించుకొని ముగిసినవెనుక, రెండు చేతులను జోడించి మీ గురువుల వారి పటమునకు దండము సమర్పించుచు,

"గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుర్గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షా త్పరబ్రహ్మాతస్మై శ్రీ గురవేనమః.

యని యీ మంత్రములను మనస్సునఁదలఁచి దండము సమర్పించిన వెనుక, మాతా, పితా, గురు, దైవము యని శాస్త్ర ప్రమాణ మున్నందున, యీ విధముగా గురువును పూజించిన వెనుక రాముఁడో, కృష్ణుఁడో, ఈశ్వరుడో, పార్వతియో, లక్ష్మియో, లేక మరి యే దేవతమీఁద మీకు అధిక ప్రీతియో ఆ దేవతను ★ ఉపాసనా మూర్తిగాఁ దలఁచి కండ్లను మూసి ఆ రూపమును భ్రూమధ్యనిలిపి దానిని మనో నేత్రముతో జూచుచు,

★ ఉపాసనా మూర్తి మోక్షమునకు దారిని జూపించు భగవంతుఁడు.

"యస్యాంతర్నాది మధ్యం నహికరచరణం నామగోత్రం నసూత్రం
నోజాతి ర్నైవవర్ణా నభవతి పురుషో నానపుంసం నచస్త్రీ
నాకారం నోవికారం నహిజనిమరణం నాస్తిపుణ్యం నపాపం
నోతత్త్వంతత్త్వమేకం సహజసమరసం సద్గురుంతన్న మామి."
"బ్రహ్మానందం పరమ సుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం
విశ్వాతీతం గగన సదృశం తత్త్వమస్యాది లక్ష్యం
ఏకం నిత్యం విమలమచలం సర్వధీ సాక్షిభూతం
భావాతీతం త్రిగుణ రహితం సద్గురుంతన్నమామి."

యని ఈ విధముగా శ్రీ పరమాత్ముఁడగు పరబ్రహ్మమును స్తుతిచేసి ముగించిన వెనుక నేత్రములను తెరువక అట్లేయుండి, కొబ్బెరకాయను పగులఁగొట్టి పళ్ళేరములోనుంచి కర్పూరమును వెలిగించినట్లు మీ మనస్సునఁ దలఁచితిరేని అట్లే అచ్చట మీకు కానవచ్చును. అప్పుడు మీ మనస్సుతోటే ఆ యుపాసనామూర్తికి దండము సమర్పించుచునాకు "రాజయోగము" ప్రసాదింపవలయునని మనసునఁ దలంచ వలయును. శివ భక్తులు యీ ప్రకారము చేయవలయును.

ఇఁక విష్ణు భక్తులు చేయవలసిన విధాయకమును క్రింద చెప్పెదము. కనుక, ఆయా స్థలములయందు ఆయా మంత్రములను మనస్సునఁదలచి శ్రీచూర్ణమును యుంచవలెను.

ముందుగా యెడమ అరచేత శ్రీ చూర్ణమును జలముతో రాచి చాది తయారుచేసి యుంచుకొనవలయును, తదుపరి వెండిపుల్లతో శ్రీచూర్ణము నుంచిన యెడల విశేషమేను? అట్లులేనిచో క్రొత్త చీపురుపుల్ల (పొరకపుల్ల)లను కొన్ని తయారుచేసి శ్రీ చూర్ణపు పెట్టెలోనే వేసియుంచవలయును. తదుపరి

వెండిపుల్లతోఁగాని లేక చీపురు పుల్లలతోఁగాని మరల శ్రీ చూర్ణమును బాగుగారాచి అద్దమును చేతనుంచిజూచుచు క్రింద చెప్పఁబోవు మంత్రములను మనస్సునఁ దలచుకొనుచు ఆయా స్థలములయందు ఉంచవలయును. అట్లు ఉంచవలసిన మంత్రమును జెప్పుచున్నాము. "ఓం తత్ సత్ శ్రీ పరబ్రహ్మణే నమః" యని తలఁచి శిరస్సు మాడునందుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక,

1. (ముఖము) కేశవాయనమః, 2. నాభి, (బొడ్డు) నారాయణాయనమః, 3. (రొమ్ము) మాధవాయనమః, 4. (కంఠము) గోవిందాయనమః, 5. (కడుపు) కుడిప్రక్క విష్ణవేనమః, 6. (కుడిమూఁపు) మధుసూదనాయనమః, 7. (కుడి భుజము) త్రివిక్రమాయనమః, 8. (కడుపు నెడమప్రక్క) వామనాయనమః, 9. (ఎడమ మూఁపు) శ్రీధరాయనమః, 10. (ఎడమ భుజము) హృషీకేశాయనమః, 11. (వీఁపు దిగువ) పద్మనాభాయనమః, 12. (మెడ) దామోదరాయనమః.

యని ఈ ప్రకారముగా మంత్రములను మనస్సునఁ దలచుచు ఆయా స్థలముల యందుంచి ముగిసిన వెనుక శ్రీ చూర్ణము గల చేయిని కడిగి ఆ నీటిలో మూఁడు చుక్కలు, నారాయణాయని తలచుకొనుచు నోటవిడిచి మ్రింగ వలయును. ఇట్లు మ్రింగినవెనుక, మరియొకపర్యాయము గురువుల వారి నిన్ని, పరబ్రహ్మమును ముందు చెప్పినరీతిగా స్తుతిచేయవలయును. గురువు యొక్కయు ఉపాసనామూర్తి యొక్కయు అనుగ్రహము లేకున్నచో, గొప్ప సామ్రాజ్యపదవియగు మోక్షమనెడి గృహము మీకు జిక్కఁజాలదు. కనుక, ఈ గ్రంథమునే గురుభావనగాఁ దలఁచి యిందు చెప్పియున్న సాధనలను మీరు అనుష్ఠించవలయునన్నచో క్రింది విలాసమునకు ముందుగా, రూ.1-00 మనియార్డరు పంపుకొనుచు, ఈ గ్రంథకర్త యోగసమాధియందుండి వెలువడిన వెంటనే తీసిన పెద్ద పటము పంపవలయునని తెలుపుకొన్నచోవారు మీకు యే ఖర్చులు లేకయే పోస్టులో రిజిష్టరు ద్వారా పటమును పంపివేయుదురు. ఈ పటముగాక యింకొక సమాధి ఫోటోపటము పెద్ద సయిజు ధర, 3-00 రూపాయ లగుచున్నది. ఈ పటము కావలసియున్న యెడల ముందుగా మూఁడు రూపాయలు మనియార్డరు ద్వారా పంపినచో మీకు రిజిష్టరు ద్వారా పై పటమును పంపివేయుదురు పై చెప్పిన రెండు విధ పటములును వి.పి. ద్వారా పంపరు. గ్రంథకర్తయగు యోగీశ్వరుల వారి యొక్క పటము విక్రయించు విలాసము

శ్రీ సచ్చిదానందర్ కంపెనీ,
పెరంబూరు బారక్సు, చెన్నపురి,
ఈ విలాసమునకు వ్రాసి తెప్పించుకొనుఁడు.

ముందు చెప్పిన ప్రకారము స్నాన పూజలను జరిపించి గురువులవారినిన్ని, పరబ్రహ్మమును స్తుతిచేసి ముగిసిన యెడల, దేహశుద్ధి వాక్శుద్ధి యివి, ఆ పూజ

సమయమునందు మాత్రమే సిద్ధియై యుండునని తలఁచుకొనుఁడు. అటు పిమ్మట మనో శుద్ధి కావలయును. కనుక,

పూజ గదిలో పలుకు సాంబ్రాణి ధూపము వేసి మంచి అగరుబత్తిలను వెలిగించి యెల్లప్పుడు ఆ గది సువాసనగా నుండునటులఁజేసి యుంచవలయును. ఆ గదిని అలికి ఊడ్పించి ముగ్గులు పెట్టు సమయమున తప్ప, తక్కిన కాలముల యందు, మరి యెవరును ఆ గదిలోపలకు పోక యుండునటుల తలుపును మూసి తాళము వేసి యుంచవలయును. ఇట్లుంచిన వెనుక ఆ పూజగదిలోనికి వెళ్ళిన వెనుక నేతి దీపము అగరుబత్తీలను వెలిగించి గురుస్తుతిని చేసి ముగించిన వెనుక **"నాకు రాజయోగము ప్రసాదింతురు. గాక"** యని మనస్సునఁ దలఁచుకొనవలయును. ఇవియన్నియు చేసి ముగించినవెనుక ఇక మంత్రమును యెట్లు జపము చేయవలయునో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము. కనుక ఆ రీతిని చేయవలయును.

☞ ఎదురుగా నుండు పటమున చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి ఈ గ్రంథకర్త యెట్లు గూర్చొనియున్నారో దానిని చూడుఁడు. ఇంతియెగాక, వారి కుడి, యెడమ రెండు ముక్కులయందును, రెండు బాణములు జూపెట్టియున్నవి. దానిని గూడా చూడుఁడు. మనము వదలుచు మరల పీల్చుచున్న శ్వాసయొక్క రూపము గాలివలె కంటికి తెలియక యుండునది. కనుక, అట్లు కంటికి తెలియక ఉండక శ్వాసను ముక్కు ద్వారము వద్ద బాణములుగా జూపెట్టియున్నవి. బాణ రూపముగా జూపెట్టియున్న శ్వాస, లోపల ప్రవేశించునపుడు 'సో' అను మంత్రమును, పురుషునియొక్క మనస్సుఁ దలఁచకున్నను, ఆ శ్వాస మాత్రము 'సో' అను మంత్రమును తనకుతానుగానే దలఁచి జపము చేయుచు ముక్కు లోపల ప్రవేశించుచున్నది. ఇట్లుగా, శ్వాస 'సో' అను మంత్రముతో లోపల ప్రవేశించి, ఆ మంత్రమును లోపలనే వదలి, మరల శ్వాస వెలుపలకు వచ్చునపుడు 'హం' అను మంత్రముతో జపము చేయుచు వచ్చును. బాణముగాఁ జూపెట్టిన శ్వాస 'సో' అను మంత్రమును ముక్కులోపలకు లాగుకొనిపోయి, మరల యెడమ ముక్కున బాణముగాఁజూపెట్టిన శ్వాస 'హం' అను మంత్రమును వెలుపలకు లాగుకొని వచ్చుచున్నది. అయితే అట్టిసమయమున శ్వాస, కుడి ముక్కున యుండవలయునా, లేక యెడమ ముక్కున యుండవలయునా యని మీరు దలఁచవలసిన పనిలేదు. అది యే ముక్కున నడచినను సరే దానిని మీరు గమనించవలసిన పనిలేదు.

శ్వాస యీ ప్రకారముగా ప్రతిదినమును ఇరువది యొక్కవేల ఆరువందల పర్యాయములు పై చెప్పిన "సోహం" అనెడి రెండు మంత్రములను ముక్కు



శ్వాస తనకు తానై "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచున్నది. ఆ శ్వాసతో కూడా మనస్సును జేర్చి "సోహం" మంత్రమును జపము చేయవలయును.

ద్వారములగుండ జపము చేయుచు యెక్కుచు, మరల దిగుచునే యుండును శిశువు, తల్లి గర్భమును వదలి ధరణిపైఁ బడినది మొదలు ఆ జీవి కర్మాను సారముగా ఆడవలసిన ఆటలంతయు ఆడి, కడపట కాష్ఠమున చితిపై (కట్టెలపై) నెక్కఁబోవుటకు కొంతసేపు ముందువరకును శ్వాసయనెడి జీవి ముందు చెప్పిన "సోహం" అనెడి రెండు మంత్రములను జపముచేయుచుండి కడపట వెళ్ళిపోవు చున్నది. ప్రపంచము నందుండు స్త్రీ పురుషులందరును, వారివారి కుటుంబ విషయములయందు గలిగియున్న సుఖదుఃఖములను దలఁచి సంతోషించుటయు, మరల వ్యసనపడుటయు కద్దు. కాని, ఈ శ్వాస యిట్టిదని తెలిసికొనియున్నారా? లేదు లేదు సుమా? ప్రపంచమున, ఈ శ్వాస విషయమును గురించి తెలిసికొన్న వారు వేయింట నొకరుండుటయు మిక్కిలి దుర్లభమేను. లోకులు యీ శ్వాసయొక్క రహస్యార్థమును దెలిసికొనకయుండుటకు కారణమేమనగా ఈ రహస్యార్థమును యిదివరకెవరును వెలుపరచక యున్నందున తెలియక పోయెను. ఇప్పుడు యీ గ్రంథము మూలముగా వెలుపరచి యున్నాము. ఇక అందరును ఈ రాజయోగమునే జపము చేయుచు రావలయును. కనుక,

ఈ గ్రంథకర్త ముక్కు ద్వారములో శ్వాస, హంస మంత్రములను తనకు తానుగానే జపము చేయుచు యెక్కుచు, మరల దిగుచుండు దానిని జూచితిరిగదా? అటువలె మునుపు చెప్పిన పూజగదిలోనికి వెళ్ళి ఈ గ్రంథకర్త యెట్లు కూర్చొని యున్నారో ఆ ప్రకారముగా మీరును గూర్చొని, శ్వాస లోపలకు పీల్చునపుడు ఆ శ్వాసతో కూడ 'సో' అను మంత్రమును జేర్చి లోపలకు పీల్చి, మరల శ్వాసను వదలునపుడు ఆ శ్వాసతో కూడా 'హం' అను మంత్రమును జేర్చి బయటకు వదలవలెను. ఇదియే మీకు "గురూపదేశ" మని తెలిసికొనుఁడు. ఇట్లు, సోహం మంత్రమును శ్వాసతోఁ జేర్చి జపము చేయుచు వచ్చిన యెడల అప్పుడు మనస్సు అనెడి వానరము (కోతి) బయటి వ్యవహారములయందు బరువిడిపోవుటకు వీలులేక మంత్రము, శ్వాస యీ రెంటి మధ్యనే కట్టుఁబడి యుండును. శ్వాస, మంత్రము యీరెంటి మధ్యన మనస్సును కట్టివేసియున్న దానిని, యీ గ్రంథకర్త యొక్క యిరుప్రక్కల యందున్న రెండు చేతి గురుతుల పటములో చూపఁబడియున్నవి. వానిని మరియొక పర్యాయము చూడుఁడు. ఇది దేవరహస్యము. ఇట్టి దేవరహస్యమును మీకు తెలియఁ జెప్పితిమి, చెప్పితిమి, చెప్పితిమి ముమ్మారు చెప్పితిమి. ఇట్లు కొంతకాలము వరకు పూజగదిలో చేయుచు, వచ్చినయెడల శరీరముశిరస్సు మొదలైనవియు కదలక రాతి విగ్రహమువలె నిలిచిపోవును. ఇట్లు నిలిచిపోవుటయే, జాగ్రతలో సుషుప్తియని పెద్దలు చెప్పుదురు. ఇందుకు దృష్టాంతము ద్రవిడ భాషలో నున్న ప్రభులింగలీల,

శివజ్ఞానసిద్ధియార్ అను నీతిశాస్త్రమునఁగల దానిని ఆంధ్రభాషలో పద్యముగాఁజేసి క్రింద చెప్పఁబడియున్నది.

క॥ తలపులఁ దలచెఁడి మనసు వి
మల "సోహం" మంత్రరాజమననముచే ని
శ్చలమా, తనుమఱచు; త్రిమూ
ర్తులు గొలిచెద రట్టియోగి ధూర్వహు నెపుడున్ - క. కోదండరామయ్య

తలపులను దలఁచునట్టి మనస్సు 'సోహం' మంత్ర జపమువలన తన్ను మఱచియుండును. ఇట్టి యోగిని బ్రహ్మ విష్ణు మొదలగువారును ఉపచరింతురు. అనగా, మాంత్రికుఁడు తాను గరుత్మంతుఁడుగా భావించుకొని సర్పము యొక్క విషయమును వాని మంత్ర బలమువలన పోగొట్టునటుల "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచు వచ్చెడి వారికి యీ మంత్రబలము వలన పూర్వజన్మముల యందు విషమువలె అభివృద్ధియగుచు వచ్చిన పాప కర్మములంతయు తొలఁగి మోక్షమును బొందఁగలరు.

పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము లనెడి పంచభూతములవలనఁ గలిగిన శరీరమనెడి వృక్షమునందు, వాయువాంశముగానుండు మనస్సు అనునది, ఆ శరీరమనెడి వృక్షములో పోయిచేరి, అజ్ఞానమనెడి చీకటివలన మూయఁబడి, తన నిజస్వరూపమును మఱచి కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహమనెడి పంచేంద్రియముల ద్వారా, అహంకారమనే మలములోఁ జేరి లోక వ్యవహారముల యందు బరువిడుచుండెడి మనస్సును దాని యిష్టానుసారముగా బోనివ్వక నిలువ దలఁజేసి, యీ గ్రంథమున బోధించియుండు గురువాక్యమగు 'సోహం' మంత్రమునందు మనస్సు జేర్చి, భక్తియనెడి పుష్పముచే పూజించిఁ దేహమునందు యెవరికినికానరాకయుండు చిదాకాశమునందు మనస్సును లయింపఁ జేయవలయును. అప్పుడు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు అనగా, వినుట, శరీరముపై శీతోష్ణవాయువులను తాకి తెలిసికొనుట, చూచుట, రుచులను యెరుగుట, వాసన చూచుట మొదలగునవి యేవియుఁ దెలియక తన స్వరూపము నందే మనస్సు కదలని దీపకళివలె నిలిచియుండును. ఇట్టి స్థితిలో నిలిచియున్న స్త్రీ పురుషులకు మనోరాజ్య వ్యాపారమంతయు నుడిగి, తన నిజస్వరూపములోనే నిలిచియుందురు. మనస్సు ఉదయించినచోటనే యణగిపోవునట్లు చేయునది యీ "సోహం" మంత్రమేను. మనస్సును నిలుపుదల చేయుటకుగాను యిదివరలో ముందే చెప్పియున్నాము. మనస్సును నిలుపుదల చేయుటకు యివియే యుపాయములు. ఈ ఉపాయములకన్నను 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుట వలన మనస్సు నశించుటయే కాక, పూర్వ జన్మముల యందు చేయుచు వచ్చిన పుణ్యాపాప కర్మముల బస్తాలన్నియు నశించి పోవును.

అయ్యా! లోకమున పాపకర్మములు నశించవలసినదేను. కాని, పుణ్య

కర్మములు యెందుకు నశించవలయునని కొందరకు సందేహము కలుగవచ్చును. దానికి సమాధానము చెప్పెదము వినుఁడు. పుణ్య ఫలములుండిన యెడల ఆ ఫలమును అనుభవించుటకుగాను చక్రవర్తిగానో, రాజుగానో, లేక గొప్ప ధనికుఁడు గానో పోయి పుట్టవలసి వచ్చును. మోక్షమును పొందువారికి పుణ్యాపాపములు రెండును నుండరాదు. అట్లుండినచో వాటి ఫలమును అనుభవించుటకుగాను మరల శరీరమెత్తవలసి వచ్చును. జనన మరణములు లేకపోవుటయే మోక్షము. కావున మోక్షమునకు, పుణ్యాపాపములు రెండును నుండరాదని భావము కనుక, మీరు యిదివరలోయెన్ని ఉపదేశములు పొందియున్నను సరే ఈ "సోహం" మంత్రమును వదలక, జపము చేయుచు రండు. ఈ జపము వలన మీ పుణ్యాపాప కర్మమంతయు తొలగిపోవును.

పూజగదిలో "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుటయేగాక, వ్యాపార విషయములయందుగాని, లేక ఉద్యోగ విషయములయందుగాని వెళ్ళునపుడు, తన యెదురుగా వచ్చుచుండెడి స్త్రీ పురుషులనుగాని, లేక మరి వస్తువునుగాని దృష్టించి చూడరాదు. అట్లు చూచినయెడల మనస్సునకు అనేక చెడ్డ తలంపులు పుట్టును. ఆ చెడ్డతలంపుల వలన అధోగతి పాలగుచున్నారు. అది యెట్లనగా, కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మము అనెడి పంచేంద్రియములలోను కన్ను అనెడి యింద్రియము మాత్రమే విశేష అనర్థమును కలుగఁజేయుటకు కారణముగా నున్నది; ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మముల అనెడి తక్కిన నాలుగు యింద్రియములు అంత అనర్థమును కలుగచేయునవికావు. కనుక, దారిన నడుచునపుడు యెడమచేతివైపు కొసగా వెళ్ళవలయును. అట్లు వెళ్ళునపుడు తలవంచి, పాదమునందుండి ఒక గజము పొడుగు ముందుగా భూమిని చూచుచు వెళ్ళవలయును. అట్లు వెళ్లుచుండిన యెడల మనస్సు యే చెడ్డ విషయములయందును పోదు. ఇంతియెగాక, శ్వాస ముక్కు లోపల ప్రవేశించు నపుడు ఆ శ్వాసతోకూడా 'సో' అను మంత్రమును జూర్చి లోపలకు పీల్చి, మరల శ్వాస బయట వదలునపుడు ఆ శ్వాసతో కూడా 'హం' అను మంత్రమును జేర్చి వదలవలయును. శ్వాస లోపల వెళ్ళునపుడును, మరల బయట వచ్చునపుడు పై చెప్పిన రెండు మంత్రములను జేర్చి వదలుచు, మరల పీల్చుచు వెళ్ళి వ్యాపారమో, లేక ఉద్యోగమో చేయునపుడు మాత్రము "సోహం" మంత్రజపము చేయుదానిని వదలి, ఆయా వ్యవహారములయందు మనస్సును ఉపయోగపఱచి అన్ని కార్యములను మనస్సు చేసి ముగించిన వెనుక మరల ముందు చేసిన రీతిగానే "సోహం" మంత్రమును జపముచేయు పనిని మనస్సునకు వుంచి వేయవలయును. ఈ ప్రకారముగా తలయెత్తి చూడక భూమినే చూచుచు "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచు వెళ్ళునపుడు తాను యే స్థలమును దలఁచి వెళ్ళుచున్నాఁడో ఆ సందు మార్గముగా తిరిగిపోక, నేరుగానే వెళ్ళిపోవును. ఇట్లు కొంతదూరము

వెళ్ళిన వెనుక తలను యెత్తి చూచినపుడు మనస్సు లోక వ్యవహారమునకు వచ్చును. అప్పుడు, తనలో తాను యిట్లనుకొనుచున్నాఁడు.

"ఓహో! నేను వెళ్ళవలసిన స్థలమును వదలి బహుదూరము వచ్చితినికదా" యని తలఁచి మరల వెనుకకే తిరిగి వెళ్ళును. దీని యనుభవమును మీరు, మీ స్వానుభవములో చూడవచ్చును. మా ద్రవిడ గ్రంథమును చదివిన వారనేకులు దారి నడచుకాలములో ముందు చెప్పినరీతిగా, 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచు వెళ్ళునపుడు మార్గము తప్పిపోయిన విషయమును గురించి మాకు ఉత్తరము మూలముగా గడికోటకు తెలిపియున్నారు. ఆ గ్రంథమే యిప్పుడు ఆంధ్రభాషలో "జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత" మను నామముతో ముద్రింపఁబడియున్నందున ఆంధ్ర దేశస్థులును యిఁక అట్లే అగుదురుగాక.

పగటిపూటలయందు యీ "సోహం" మంత్రమును జపము చేయవలయును. అనగా, ఉదయము తన పడకను వదలి లేచినది మొదలు, రాత్రి భోజనము చేసి మరల పరుండుటకుగాను పడకపై కూర్చుండునంతవరకు తాను "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుచుండి మరల రాత్రి పరుండుటకుగాను పడకపై కూర్చున్నవెనుక, "రాత్రులయందు బరుండునపుడు భగవద్ధ్యానముఁజేసి పరుండుట" యని యిదివరకే విషయ శీర్షికలో చెప్పియున్న రీతిగా, ఈశ్వరుని స్తుతిజేసి ముగించినవెనుక మరల యెవరితోను మాట్లాడక యెడమచేతివైపుగా ఒరగిల బరుండి శ్వాస లోపలఁ బ్రవేశించునపుడు ఆ శ్వాసతోకూడా 'సో' అను మంత్రమును జేర్చి లోపలకుపీల్చి, మరల శ్వాసను బయట వదలునపుడు, ఆ శ్వాసతో 'హం' అను మంత్రమును జేర్చి వదలవలయును. పరుండినవెనుక, యీ రెండు మంత్రములను శ్వాసతోఁ జేర్చి జపము చేయుచుండినయెడల వెంటనే, కొంతసేపటికే, బహు సుఖమైన నిద్రఁగాంచఁగలరు. ఇట్లుచేసి పరుండువారికి యే చెడ్డ స్వప్నమును రాఁజాలదు. ఒకవేళ స్వప్నము వచ్చినను జరుగఁబోవు స్వప్నము వచ్చునేగాని మరి యితర స్వప్నము లెవ్వియుఁ రాఁజాలవు.

గీ॥ సోహమనునట్టి సూత్ర మీ దేహమందుఁ
గలదుసుమ్మి యిడా పింగళులను; దాని
నరయఁగలఁ **"దహంబ్రహ్మాస్మి"** యనెడి తత్త్వ
మనుభవంబున నెఱిఁగినయట్టి ఘనుఁడు.

గీ॥ సోహమనునట్టి సూత్ర మీ దేహమందు
హేయమౌ యుపాధులలో నపాయమేమి

లేక యాడుచునుండు నీ లీలఁ దెలియఁ
దగుసుమి **"అయమాత్మబ్రహ్మ"**తత్త్వమెఱుఁగ

గీ॥ నిను **"ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మం"**
బను తత్త్వ మెఱుంగు గురుదయను తనదేహం
బున నున్న యజ్ఞరూపునిఁ
గన కిలజన్మముల సేయఁగాఫలమున్నే.

గీ॥ **"తత్త్వమసి"** తత్త్వమెఱిఁగిన తత్త్వవేత్త
దాపుజేరని, యా పరతత్త్వ మేదో
తరచి చూడుమీ లేకున్న నెఱుకపడు నే
సోహమనునట్టి సూత్ర మేదేహికైన. - క. కోదండరామయ్య

పంతువరాళి రాగం - ఆటతాళము

సోహమానె సూత్రమున్నాది - ఈ దేహములో -
సోహమానె సూత్రమున్నాది॥ సోహ॥

1. సోహమానె సూత్రమున్నది సూర్యచంద్రుల నాడులందున
"అహం బ్రహ్మాస్మి" యనే; అనభవాము తెలియువారికి సోహ॥

2. కాయమందున కదలుచున్నది - సర్వాములోనా న
పాయమేమియు లేకయున్నాది
హేయమైన యుపాధులందున మాయగాను నాడుచుండును
"అయమాత్మాబ్రహ్మ" మనే అనుభవార్థం బెఱుఁగువారికి॥ సోహ॥

3. యజ్ఞక్రతువులు నెన్ని జేసినను - గురుకీలుఁ దెలియక
యజ్ఞయాత్రలు నెన్నితిరిగినను
యజ్ఞరూపుని దేహమందున నెఱుఁగకను జెడిపోదు రూరక
"ప్రజ్ఞానంబ్రహ్మ" మానే - భావమెఱిగిన గురునిఁజేరితె సోహ॥

4. తత్త్వవేత్తల దాపుజేరుఁడీ, - **"హంసోహ"** మనుపర
తత్త్వమేదో తరచిచూడుఁడీ
తత్త్వమెఱుఁగని వారికీపర తత్త్వమాదెలియంగ బడదిక
"తత్త్వమసి"యను వాక్యమందున, తాత్పర్యము నెఱిఁగియుంటె ॥సోహ॥



ప్రతిదినము తలంచునట్టి తలంపులను గురించి చెప్పట



పైఁజెప్పినరీతిగా 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయక పరుండినయెడల యెందుకును బ్రయోజన పడనియట్టి యేదేదియో అనేకానేకములగు పనికిరాని వట్టి తలంపులను దలఁచుచు, మరల మఱచుచు మరల వేరు విషయములను దలఁచుచు, మరల మఱచుచుండును. రాత్రి పరుండిన వెనుక 9-10-11-12 గంటలవరకును ఆ పాడు మనస్సు అనునది, యెందుకును పనికిరాని వట్టి తలంపులను దలఁచితలఁచి, మరల 10-11-12, గంటలకుపైగా నిద్రపోవుచున్నది. మంచిది, రాత్రి పరుండిన వెనుక మనస్సు లెక్కలేని విషయములను దలఁచి తలఁచి, కడపట నిద్రపోయెనుగదా? ఉదయము పడకవిడిచి లేచినవెనుక, రాత్రి దలఁచినవాటిలో ఒక్క విషయమైనను జ్ఞాపకమున్నదా యని తలఁచి చూచిన యెడల, ఒక్కటియు జ్ఞాపకముండదు. అయితే తనకు కావలసిన ముఖ్యమైన విషయము లెవ్వియో అవి మాత్రమే కొన్ని విషయములు జ్ఞాపకముండును. ఈనాఁడు దలంచిన తలంపులంతయు, మరల రేపు రావు; రేపటి దినము మరల క్రొత్త క్రొత్త తలంపులు పుట్టును. ఆ తలంపులంతయు మరల మరునాఁడు రావు. ఇట్లే ప్రతిదినమును ఒక్కొక్క క్రొత్తక్రొత్త తలంపులే పుట్టుచు, మరల మరుగగు చునే యుండును. ఇట్లు వెంటవెంటనే తలంపులుపుట్టి ఆ క్షణమే మరుగుపడి పోవుటవలన యీ తలంపులకు అలలలోపుట్టు బుడగలు, బుగ్గలు తుంపురులను దృష్టాంతముగా చెప్పవలసివచ్చెను. అనగా, అలలలోఁబుట్టు బుడగలు, బుగ్గలు, తుంపురులు యెంత శీఘ్రముగా బుట్టి, వెంటవెంటనే యెంత శీఘ్రముగా నశించి పోవుచున్నవో అటువలెనే తలంపులనెడి మనస్సు, వెంటవెంటనే పుట్టుచు మరల వెంటవెంటనే నశించును, మరల పుట్టుచు మరల నశించుచునే యుండును.

ఇట్టి అద్భుతమైన పనిని చేయుచువచ్చుచున్న మనస్సును గురించి పెద్దలును, మహనీయులును తప్ప మరియెవరైనను యోచించుచున్నారాయని విచారించినచో, తలంపులనెడి మనస్సునుగురించి విచారించువారు వేయింట నొకరుండుటయు అరుదు, మిక్కిలి అరుదు, అరుదు సుమా! కనుక, ఈ

గ్రంథమును చదువువారెల్లరును యిఁకముందైనను యీ మనస్సు చేయునట్టి కోతిచేష్టలనంతయు కనిపెట్టి దాని యిష్టానుసారముగా పోనియ్యక, బుద్ధియనెడి తెలివిచే మనస్సు అనెడి కోతిని, శ్వాసయనెడి నూలుతోఁజేర్చి గట్టిగ బిగగట్టి, వేరు యే విషయములయందును పోక యుండునటుల "సోహం" అను మంత్రమును, ఆ మనస్సు అనెడి కోతికి అందిచ్చి దీనినే నీవు జపము చేయు చుండుము. ఈ మంత్రమును వదలకూడదుసుమా! యని తెలివి యనెడి బుద్ధిచే ఆలోచించి చెప్పి మనోవానరమును శ్వాసయనెడి నూలుతోఁ జేర్చి బిగగట్టి మిక్కిలి బందోబస్తుచేసి యుంచవలయును.

అయ్యో! ఈ గ్రంథకర్త 1922 - వ సంవత్సరము మార్చినెల యందు సిలోన్ (లంక) వెళ్ళియుండిరి. అచ్చట జాఫ్నా, కండి మొదలగు మరియు ననేకయూళ్ళను, ఆ లంకలో చూచుచువచ్చునపుడు, పైఁజెప్పిన కండియను పట్టణమునందు జవిళి వ్యాపారముచేయునట్టి వర్తకుఁ డొకఁడుండెను. ఆ వర్తకుఁడు యీ గ్రంథకర్తతో యిట్లు చెప్పుచున్నాఁడు. "స్వామీ! నేను రాత్రుల యందు జవిళి దుకాణమును మూసికొనివచ్చి భోజనముచేసి పరుండిన వెనుక ప్రతి దినమును పండ్రెండు గంటలవరకు నిద్రయనునది వచ్చుటలేదు. అది యెందు చేతనో తెలియక యున్నది" యని చెప్పెను. దానికి ఈ గ్రంథకర్త యిట్లడుగు చున్నారు.

"నీవు భోజనము చేసి పరుండిన వెనుక నీ మనస్సు, జవిళిని యిచ్చుట, పుచ్చుకొనుట మొదలగు విషయములయందును, నిలువ నిలిచియున్న బాకీల యందును, వాయిదా సమీపించిన పత్రములను కోర్టులో దాఖలు చేయు విషయముల యందును, ఖర్చుపడిన జవిళీలను మరల తెప్పించు విషయముల యందును, నీవు లోకులకు యివ్వవలసిన బాకీల విషయముల యందును యిట్లుగా నింకను అనేక తలంపులను దలఁచుకొనియేకదా పరుండుచున్నావు" యని అడిగిరి. అందుకు ఆ జవిళీ వర్తకుఁడు ఇట్లనియె. "అవునవును. ప్రతిదినమును పరుండినవెనుక యిట్లే యేదియోయొక తలంపు 10, 11- గంటలవరకు పుట్టుచునే యుండును" యని చెప్పెను. అందుకు గ్రంథకర్త యీ విధముగా నాతనికి ఉపదేశించుచున్నారు. "ఇట్టి తలంపులు పుట్టుచుండుటవలన నీకు నిద్రపట్టుట లేదు. కనుక నీ దినము మొదలు నేను చెప్పఁబోవు ప్రకారము చేసి పరుండుము. వెంటనే నీకు కొన్ని నిమిషములలోనే మంచి నిద్ర వచ్చును. సుఖముగా నిద్రపోదువు" అని చెప్పి మరల నిట్లు అతనికి ఉపదేశించుచున్నారు. "రాత్రుల యందు భోజనము చేసిన వెనుక నెవరితోను పనికిరాని వృధా మాటలను మాట్లాడిన కాలమును వ్యర్థపుచ్చక నీ పడకకువెళ్ళి ఉత్తరపుదిక్కు చూచునట్లు గూర్చుండి

రెండుచేతులను జోడించి యీ గ్రంథమున చెప్పియుండు ప్రకారము నేత్రములను మూసి రెండు చేతులను జోడించి దండము సమర్పించుచు, పరమేశ్వరుండగు పరంధాముని స్తుతిచేసి ముగించినవెనుక యెడమచేతివైపుగా ఒరగిలబరుండి మరల మనస్సు అనెడి వానరము (కోతి) లోపలకు వచ్చి పనికిరాని తలంపులను దలచునట్లు చేయక శ్వాస, లోపల ప్రవేశించునపుడు ఆ శ్వాసలో 'సో' అను మంత్రమును జేర్చి లోపలకు పీల్చి మరల శ్వాసను వదలునపుడు ఆ శ్వాసలో 'హం' అను మంత్రమును జేర్చి వదలుచు, మరల బీల్చుచుండుము. అట్లు చేసితివేని కొన్ని నిమిషములలోనే నీకు మంచి నిద్రవచ్చు" నని చెప్పిన వెనుక మరియు నిట్లు చెప్పుచున్నారు. "శ్వాసయనెడి నూలుతోను, మంత్రమనెడి జపముతోను, మనస్సు అనెడి కోతిని కట్టివేసినందున ఆ మనస్సనెడి కోతి ఏ పనికిరాని వృధా తలంపులను దలఁచుటకు వీలులేక యున్నందున కొన్ని నిమిషముల వరకు మాత్రమే మనస్సు 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయుచునేయుండి మరల తనకుఁ దెలియకయే, అట్లే నిద్రపోవును. ఈ ప్రకారముగా నిద్రపోయిన యెడల మంచి సుఖమైన నిద్రఁబోవుటయే గాక యెట్టి స్వప్నములును రాఁజాలవు. కనుక, 297-వ, పుటలో రాత్రులయందు పరుండునపుడు భగవద్ధ్యానము చేసి పరుండుట యను విషయసూచికను చదివి పాఠము చేసికొని యీ దినము పరుండునపుడు ఈశ్వరుని స్తుతిచేసిఎడమ చేతివైపుగా ఓరగిల బరుండి శ్వాసలో 'సోహం' అను మంత్రమును జేర్చి వదలుచు పీల్చుచు నిద్రపోయి దీని స్వానుభవమును మరల నాకు రేపుదయమున చెప్పవలయునని గ్రంథకర్త జవిళి వర్తకునికిఁ జెప్పిరి. ఆతఁడు గ్రంథకర్తవాక్కును శిరసావహించి నాఁటిరాత్రి అట్లేచేసి తన స్వానుభవమును మరునాఁటి యుదయమున గ్రంథకర్తతోనిట్లు చెప్పుచున్నాఁడు "స్వామీ! గడచినరాత్రి తాము సెలవిచ్చిన ప్రకారమే చేసి పరుంటిని. పరుండి, శ్వాసను మంత్రముతోఁజేర్చి పీల్చుచుండునపుడు, ఐదు నిమిషములుండునో, లేక పదినిమిషములుండునో తెలియరాదు. వెంటనే, అట్లే నాకు తాము సెలవిచ్చినట్లు మంచి నిద్రవచ్చెను. గాని, మరియేదియు నాకు తెలియరాదు. ఇన్ని దినములకన్నను గడచినరాత్రి తమ అనుగ్రహమువలన మంచి నిద్రపోతిని. ఇఁకముందును ప్రతిదినము యిట్లే చేయుదును" యని చెప్పెను. ఇతని విషయమును గురించి మీకు యింతదూరము చెప్పవలసిన దెందుకనగా, మీరును నాతని వలె ప్రతిదినమునుఁజేసి పరుండుటకుగాను, యింతదూరము చెప్పవలసివచ్చెను.

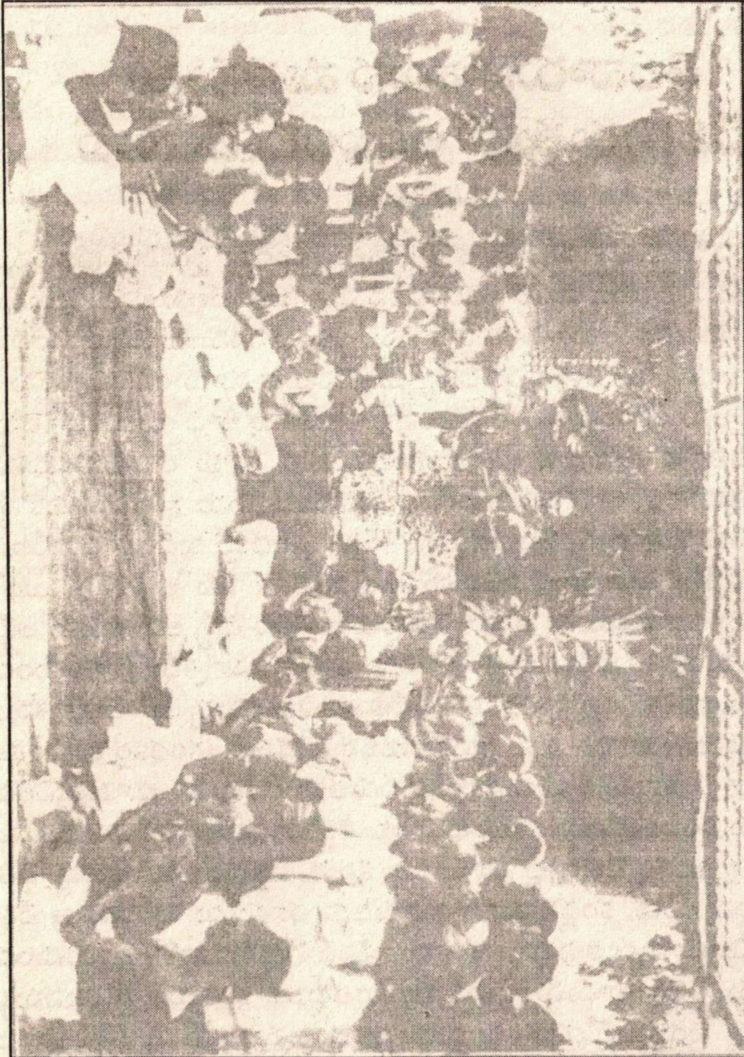


తెలవారుజామున మనస్సును చేతిగురుతులో లయింపఁజేయుట



ఓ సహోదర! సహోదరీమణులారా! రాత్రులయందు పైఁజెప్పిన ప్రకారము చేసి పరుండి నిద్రపోయి మరల ఉదయమున మూఁడుగంటలకు లేవవలయును. అట్లు లేచినవెనుక మలమూత్ర విసర్జనమును, దంతధావనమును జేసి ముగించిన వెనుక పూజగదిలోనికి వెళ్ళి ఉత్తర దిక్కు చూచునట్లుగా గూర్చుండి నేతి దీపము, అగరుబత్తీలను వెలిగించి తన గురువులవారి పటమును జూచి యిదివరలో చెప్పి యున్న రీతిగాక గురుస్తుతిఁజేసి ముగించినవెనుక "నాకు రాజయోగమును బ్రసాదింతురుగాక" యని మనస్సునఁ దలఁచుకొనవలయును. ఇట్లు దలఁచుకొన్న వెనుక యెదురుగా నున్న పటమునందు + ఈ గ్రంథకర్త కుడిచేతి పెద్దవ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు యీ రెండు వ్రేళ్ళను గుండ్రముగాఁ జేసి ఆ గుండ్రములో చూపుచున్న చిదాకాశమును అనగా, చేతిగురువుతోలని చిన్న ఆకాశమును అట్లే భ్రూమధ్యనుంచి ఆ చేతి గురుతులలోని బయలును మాత్రమే చూచుచుండ వలయును. ఇంతేల, యీ గ్రంథకర్త కుడిచేతి చూపించుచున్న యీ చిదాకాశము యొక్క గురుతు బాగుగ మీకు గానరాకయున్నది. కనుక, గ్రంథకర్త చూపించు చున్న యీ చిదాకాశపుబయలును "చేతిగురుతు బయలును, భ్రూమధ్యనిలిపి మనస్సును లయింపచేయుట" యను విషయ శీర్షికలో చూపెట్టిన చేతిగురుతును యిచ్చట గ్రంథకర్త చేతఁబట్టి చూపించిరి. కనుక, మొదట చూపియున్న చేతి గురుతులను మీరు, కండ్లనుమూసి భ్రూమధ్యన చూడుఁడు. అప్పుడు ఆ చేతి గురుతు మీ భ్రూమధ్య కానవచ్చును. అట్లుకానవచ్చిన వెనుక దానినే చూచుచుండ వలయును. అట్లు చూచుచుండునపుడు కొంతసేపటి కంతయు మీ మనస్సు, చిదాకాశపు బయలులోఁగలసి బయలైపోవును. అనగా, మీ మనస్సంతయు బయలులో బయలుగా గలసిపోవును.

ఓ పాఠకులారా! ఆ చేతిగురుతులోనున్న బయలునందు మీ మనస్సు, ప్రాఁరంభములోనే కలసి బయలైపోదు సుమా! కొన్ని దినములు సాధనచేయుచు రావలయును. తదుపరి మీ మనస్సు బయలులో బయలుగాఁ గలసిపోవును. ఆ చేతి గురుతును, నేత్రములను తెఱచి చూచుచుండరాదు. నేత్రములనుమూసి చేతిలోని ఆ బయలుగురుతును, భ్రూమధ్య చూడవలయును. చేతిగురుతును భ్రూమధ్య దినక్రమేణ చూచుచు రాగారాగా కడపట పెద్దవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు



Concentrating the mind in the open space between the fore finger and the thumb of right hand encircled. The members of the "Sachithanantha Matalayam" Robertsonpet, Kolar.

యీ రెండు వ్రేళ్ళును కనఁబడక మాయమైపోవును. అట్లు మాయమైపోయినవెంటనే తనకు నేమియుఁ దెలియక అఖండబయలులోనే కలసిపోవుచున్నాఁడు.

ఉదయము 6-గంటలు మొదలు, రాత్రి పడకపై గూర్చుండునంతవరకు మాట్లాడువేళలయందును వ్యాపారములు ఉద్యోగములు చేయునపుడు మాత్రము "సోహం" మంత్రమును, జపము చేయక వదలి, తక్కినకాలమంతయు జపము చేయుచుండవలయును అయ్యా!మీరు 'సోహం' మంత్రమును జపము చేయునపుడు శ్వాస కుడిముక్కున యుండవలయునా, లేక యెడమముక్కున యుండవలయునా యని తలఁచవలసిన పనిలేదు. శ్వాస యే ముక్కున నడచిననుసరే దానిని మీరు గమనించవలసిన పనిలేదు. 'సోహం' మంత్రమును ముందు చెప్పిన ప్రకారము శ్వాసతోఁ జేర్చి జపముచేయు చుండవలయును. ఇట్లు జపము చేయు చేయుచు నిద్రపోయి మరల ఉదయము 3-గంటలకు లేచి చిదాకాశపు గురుతును, భ్రూమధ్యనుంచి చూచుచు రావలయును. రాత్రి మూడు గంటలకు లేచి చేతిగురుతును చూడవలయునని చెప్పుటకు కారణము క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము. వినుఁడు, మనకు ఇంద్రియ వ్యాపారము, మనోవ్యాపారమని రెండు వ్యాపారములు గలవు. ఇంద్రియ వ్యాపారమనగా, మనస్సును బయట పోనియ్యక నిలుపవలయునని తలఁచి ఒకచోట గూర్చొని కండ్లనుమూసి యుండు సమయమున అందరును మాట్లాడు విషయములను చెవులద్వారా వినుచుండుట, యింద్రియ వ్యాపారములని చెప్పఁబడును. మనో వ్యాపారమనగాఁ మాటలు మొదలైనవి యేవియు లేక నిశ్శబ్దముగా నుండునపుడు మనస్సు అనెడి కోతి తన యిష్టాను సారముగా యేదో పనికిరాని వట్టి తలంపులను దలఁచుచుండుట మనో వ్యాపారమని చెప్పఁబడును. ఇంద్రియ వ్యాపారము, మనోవ్యాపారము యీ రెండును పగటిపూట ఒకే పర్యాయముగా నిలుపుటకు మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. రాత్రి 3-గంటలకు, గ్రామములో నుండు వారందరును నిద్రఁబోవు చుందురు. అట్టి కాలమున మాటల శబ్దము వినరాదు. కనుక, యింద్రియ వ్యాపారము అనునది తొలఁగిపోయి, మనోవ్యాపారము మాత్రమే యుండును. ఆ మనో వ్యాపారము కూడా లేకుండుటకుగాను భ్రూమధ్య చిదాకాశ గురుతును చూడుమని చెప్పితిమి. అట్లు చూచుచు వచ్చినచో మనోవ్యాపారములు ఉడిగి తన శరీరమును మఱచి నిలిచిపోవు చున్నాఁడు. ఇట్లు నిలిచిపోవుటయే ★ నిర్వికల్ప సమాధి యనియు, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యనియు చెప్పఁబడును.

✣ ✣ ✣

★ నిర్వికల్పము = సంకల్పములు, వికల్పములు అనగా, తలంపులు మఱపులు లేక యుండునదియే నిర్వికల్ప మనఁబడును.

"సోహం" అను అజపామంత్రమును జపించక ఊరకుండుట



శ్రుతి॥ సోహం చిన్మాత్రమేవేతి చింతనం ధ్యానముచ్యతే
ధ్యానస్య విస్మృతిః సమ్యక్సమాధి రభిధీయతే.
(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

శ్రుతి॥ ఆనందాబ్ధిర్యత్పరః సోహమస్మి
ప్రత్యగ్ధాతు ర్నాతి సంశీతిరస్తి. (మైత్రేయోపనిషత్తు)

శ్రుతి॥ జ్ఞాత్వా స్వం ప్రత్యగాత్మానం బుద్ధి తద్వృత్తి సాక్షిణం
సోహమిత్యేతద్ వృత్యాస్వాన్యత్రాత్మమతిం త్యజేత్.
(అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

నా ప్రియ సహోదరీ! సహోదరులారా! ఇదివరలో చెప్పిన "శివరాజయోగ సమాధి" యందు "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచు రండని చెప్పితిమి కదా! ఇప్పుడు యీ ఘట్టమునందు "సోహం" మంత్రమును జపము చేయవలసిన పనిలేదని ఖండనము చేయుచున్నాము. అట్లు ఖండనము చేయుటకు కారణము క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

మనస్సు, రెప్పవాల్చునంతసేపు కూడా నిలువక దేనినో యొక విషయమును దలఁచుచు, నెండ మావులవలె అల్లాడుచు పోవుచునే యుండును. కాని, ఒకచోట నైనను కొంతసేపు నిలఁబడి శ్రమ దీర్చుకొనెదమనెడి యోచన ఆ మనస్సునకు లేనేలేదు. కనుక, గాలివలె అల్లాడుచుండెడి మనస్సును ఒక త్రోవకుఁదెచ్చి నిలుపుటకుగాను ముందు చెప్పిన "సోహం" అనెడి రెండు మంత్రములను మనస్సునకు యిచ్చి దానినే యెల్లప్పుడును జపము చేయునట్లు చెప్పితిమి. ఇట్లు, దివారాత్రులుగా ఆ మంత్రములను జపము చేయుచు వచ్చినయెడల తదుపరి ఆ మనస్సు ఒకే నిలకడలోనే నిలిచిపోవును. మనస్సును యిట్లు ఒక నిలకడకుఁ దెచ్చిన వెనుక, ఆ ఒక్క నిలకడకూడా మటుమాయమైపోయి తన్నుతాను మఱచి సమాధినిష్ఠలో నిలిచి పోవునుఁ మనస్సును బరువిడకుండునటుల నిలుపుదల చేయుటకు, "సోహం" మంత్రమును "రామ" మంత్రమును తప్ప, తక్కిన యే మంత్రములును నిలుపుదల చేయజాలవు. అనగా, అన్ని యుపదేశములకన్నను ఈ "సోహం" "రామ" మంత్రోపదేశములే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. తక్కిన ఉపదేశము లన్నియు ఈ మంత్రోపదేశమున కన్నను తక్కువయైనవేయని తెలిసికొనుఁడు.

ఈ మంత్రమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందును జపము చేయుచుండు టయే ఆత్మధ్యానమని చెప్పఁబడును. ఇది జ్ఞానులకు జ్ఞానగాయత్రిగా నున్నది. ఈ జ్ఞానగాయత్రియే అజపాగాయత్రిగా నున్నది. కనుక ఆ "సోహం" అనెడి అజపా గాయత్రిని కూడా వదలి సకలము మఱచి కేవల ప్రజ్ఞగలవాఁడై యుండుటయే ఆత్మ సాక్షాత్కారమనియు, బ్రహ్మనిష్ఠయనియు, ఈ నిర్వికల్ప సమాధినే శ్రుతులును, పెద్దలును చెప్పుచున్నారు ఇంతియెగాక, ఈ నిర్వికల్ప సమాధినే అసంప్రజ్ఞాత సమాధియనియు చెప్పుదురు. ఆ నిర్వికల్ప సమాధిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.



నిర్వికల్ప సమాధి నిష్ఠాభ్యాసము

శ్రుతి॥ అసంప్రజ్ఞాత నామాయం సమాధి ర్యోగినాం ప్రియః
ప్రభాశూన్యం మనశ్శూన్యం బుద్ధి శూన్యం చిదాత్మకం
మనసో వృత్తిశూన్యస్య బ్రహ్మాకారతయా స్థితిః
యా అసంప్రజ్ఞాత నామాయం సమాధి రభిదీయతే.
(ముక్తికోపనిషత్తు)

"సోహం" అను మంత్రమునందు 'హం' అనునది, జీవాత్మ స్వరూపముగా నుండు నేను అని భావము. 'సో' అనునది అన్నిఁటికిని కర్తగానుండు పరమాత్మయని భావము. ఈ రెండు భావములును తనకుతానై మఱచి పోవలయును. ఈ రెంటికిని యెప్పుడు మఱుపు కలుగుచున్నదో అప్పుడే ప్రపంచము, దేహము, తలంపులు మొదలగువాటిని మఱచి, మనస్సు ఆత్మ యందు కలిసియుండుటయే అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యనియు, నిర్వికల్ప సమాధియనియుఁ జెప్పఁబడును. కనుక, మోక్షమును యిచ్చునట్టి నిర్వికల్ప సమాధియే శ్రేష్ఠమైనది. అనగా, మనస్సునకు తలంపులే స్వభావగుణములుగా నున్నవి. ఇట్టి తలంపులు పుట్టకున్నచో మనస్సు మృతినొందెననియోగులు చెప్పుదురు. మనస్సు మృతి నొందిన సమాధియే అసంప్రజ్ఞాత సమాధియని ఉపనిషత్తులును, మహనీయులును చెప్పుచున్నారు. సంప్రజ్ఞాత సమాధి యందుండువారికి అన్ని తలంపులు ఉడిగియున్నను సమాధిలో నున్నానుగదా యని ఒకే తలంపు తోచినచో అది వరకు అణగియుండిన అన్ని తలంపులును బయలుదేరి సమాధినిష్ఠలో గూర్చున్న పురుషుని లోకవ్యవహార వృత్తిలోకినిఁ గొనిపోయి, తదుపరి పురుషుని అనేక అనర్థములలో దిగునట్లు చేసివేయును. అన్నన్నా! యీ తలంపులు యెంత పని చేసినవో చూడుఁడు. సమాధిలో తలంపులన్నియు ఉడిగి (నిలిచి)యున్న వెనుక, సమాధిలో నున్నానుగదా యని ఒక తలంపు పుట్టినంత మాత్రముననే దాని వెంబడే యెన్నియో తలంపులు లెక్కలేనివిపుట్టి యెంత అనర్థమునకుఁ దెచ్చి వదలెనో చూడుఁడు. అయితే అసంప్రజ్ఞాత సమాధియందు తలంపులనెడి మనస్సు పుట్టక

యున్నందున అట్టివారిని, యీ మనస్సు యేమియు చేయఁజాలదు. మరియు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥ అజ్ఞానహృదయ గ్రంధేర్ని శ్శేషవిలయస్తధా
సమాధినా వికల్పేన యధా ద్వైతాత్మదర్శనం.
(ఆధ్యాత్మోపనిషత్తు)

హృదయగ్రంధి అనగా, తలఁపు, మఱపులు, ఈ తలఁపు మఱపులు అను నది లేకపోయినచో తాను ఆత్మస్వరూపముగా నిలిచిపోవుచున్నాఁడు. అట్లు నిలిచి పోవుటయే నిర్వికల్పసమాదియని చెప్పఁబడును. ఇట్టివానికిని పరబ్రహ్మము నకును భేదములేదు. ఇతఁడు బ్రహ్మస్వరూపుఁడేకాని బ్రహ్మవేత్త గాఁజాలడు. "బ్రహ్మ వేద బ్రహ్మైవభవతి" యని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. అనగా, బ్రహ్మమును దెలిసికొన్నవాఁడే బ్రాహ్మణుఁడు.

శ్రుతి॥ దర్శనా దర్శ నేహిత్వా స్వయం కేవల రూపతః
యస్తిష్ఠతి సతు బ్రహ్మన్ బ్రాహ్మణో బ్రహ్మవిత్స్వయం.

ఒక ఫలమునుకోరి, విశేష పుణ్యములు చేసి దేవలోకము, అని చెప్పునట్టి స్థలమునందు ఇంద్రాదిదేవతలుగా పోయిపుట్టి కొన్ని రోజులు అచ్చట నుండి ఆ పుణ్య ఫలమును అనుభవించుచుండి మరల చచ్చుచున్నారు. కనుక దేవలోక, భూలోక, సుఖములు యేమియు కాబట్టవని పరిత్యజించిదేని యందును తానంటక బ్రహ్మ స్వరూపముగా నుండువాఁడు బ్రహ్మమే యగుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ యధోదకే తోయ మనుప్రవిష్టం
యధాత్మరూపో నిరూపాధి సంస్థితః. (పైంగలోపనిషత్తు)

నదీ ప్రవాహము సముద్రములోపడిన వెనుక నదీజలము, సముద్రజలము వలె అగుచున్నది. మరియు, గోవుపాలలో మేకపాలును కలిపిన యెడల రెండు పాలును ఏకమై (ఒక్కటియై) కలిసిపోవును. అటువలెనే శరీరములోనున్న జీవాత్మను కప్పుకొనియున్న మాయ, తొలఁగిపోయినవెంటనే జీవాత్మ పరిశుద్ధుఁ డగుచున్నాఁడు. ఎప్పుడైతే జీవాత్మ పరిశుద్ధుడగు చున్నాఁడో అప్పుడే ఆ క్షణమే (వెంటనే) పరమాత్మ యగు తాను, తన నిజ స్వరూపములో పోయి చేరుచున్నాఁడు.

అది యెట్లనగా, ప్రపంచ సృష్టికాలములో, అన్ని జీవరాసులకును సాక్షి స్వరూపుఁడుగా నుండుటకు, సర్వమునకు ఈశ్వరుఁడుగానుండు పరబ్రహ్మము నందుండి, అగ్ని రేణువులవలె అనేక లక్షల కోట్లకొలఁది ఆత్మస్వరూపములు బయలుదేరినవి పరబ్రహ్మమునందుండి వేరుగా రేణువులె విడువఁబడి వచ్చినందున ఆ రేణువును పరబ్రహ్మమని చెప్పక ఆత్మయని మరియొక పేరును ఉంచిరి. ఈ ఆత్మ స్వచ్ఛమైన అపరంజియని తలఁచుకొనుఁడు. ఈశ్వరుఁడగు

పరమాత్మ అన్నిజీవరాసులయందును సాక్షిగానుండుటకుగాను ఆత్మను నియమించియున్నాఁడు. ఇట్టి ఆత్మలో మాయ యనెడి ఒక వస్తువును జేర్చి అన్ని జీవరాసులయొక్క శరీరము లోపల పంపియున్నాఁడు. స్వయముగానుండిన అపరంజిలో రాగి చేరినవెంటనే బంగారు అని చెప్పుదురు. అటువలెనే శుద్ధ బ్రహ్మముగా నుండిన ఆత్మలో మాయ యనునది చేరినందున, అపరంజిలో రాగిచేరి చెడినట్లు ఆత్మలో మాయచేరి చెడిపోయెను. ఆ మాయ యందుండి ఆత్మ యెప్పుడు విడువఁబడుచున్నదో అప్పుడు తన నిజస్వరూపమగు పరమాత్మలో పోయి చేరిపోవుచున్నది. మరియు,

శ్రుతి॥ "ఆత్మానాత్మ వివేకేన పునస్సంసార నిర్వృతిః
తద్వినాజన్మ కోట్యాపి బంధచ్ఛేదోన సిద్ధ్యతి."

శ్రుతి॥ "అయమాత్మా బ్రహ్మ ఆత్మ నారాయణః పరః"

కోటానుకోట్ల కొలఁది జన్మమెత్తినను ఆత్మ యేది, ఆత్మకానిది యేది యని తెలిసికొనునంతవరకు మోక్షమనెడి గృహమును పొందఁజాలరు. ఆత్మా, అనాత్మ విషయములను దెలిసికొనక, అన్నపానాదులను వదలి అడవికేగి ఆకు అలములను తిని కష్టపడి దివారాత్రులుగా తపస్సు చేసిను ప్రయోజనము లేదు.

శ్రుతి॥ "అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమాః పరికల్పితాః"

ఏమియుఁ దెలియక కేవల అజ్ఞానమనెడి చీకటిలో మునిగియుండు మానవులను కడతేర్చుటకుగాను గుళ్ళనుకట్టి మూలస్థానములో విగ్రహముల నుంచి దానిని భక్తిపూర్వకముగాను పూజించుటకుగాను పూర్వీకపు పెద్దలు గుళ్ళను కట్టి అన్ని కార్యములను నేర్పఱచియుంచిరి. కాని అవి బ్రహ్మజ్ఞానులకు కాదు. ఈ బ్రహ్మ జ్ఞానులకు గుడియేది? యే దేవతలను పూజించుచున్నారు? అను దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవో దేవ స్సనాతనః
త్యజేదజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోహంభావేన పూజయేత్."

బ్రహ్మైక్యాను సంధానపరులగు జ్ఞానులు, శరీరమునే దేవాలయముగా భావింతురు. వీరలు అజ్ఞానమనెడి మాయను పారద్రోలి, "సోహం" అనెడి పరబ్రహ్మమును దలచి జపము చేయుచు బ్రహ్మనిష్ఠయం దుందురు. ఇట్టివారు నిత్యముక్తులై యుండి కడపట పునరావృత్తి రహితమనెడి మోక్షమును పొందుచున్నారు. జీవులందరును కోట్లకొలఁది జన్మము లెన్నియెత్తినను, జన్మాంతరములుగా వారు చేయుచు వచ్చెడి సత్కర్మానుష్ఠానమువలన కడపట యేదియో యొక జన్మమునందు మోక్షమును పొందుట నిశ్చయమని శ్రుతులు ఘోషించుచున్నవి.

శ్లో॥ అవిచ్ఛిన్నః చిదాత్మతః పుమానస్త్రీహ నేతరత్
స్వసంకల్పవాన్ బద్ధః నిస్సంకల్పస్తు ముచ్యతే.

పరబ్రహ్మముయొక్క హంసమగు ఆత్మ సకల జీవరాసులయందు వ్యాపించి యున్నను ఆ యాత్మ మాయచేఁ కట్టుఁబడి సంసారమనెడి బంధకములో చిక్కుఁబడి అల్లాడుచున్నది. ఆ యాత్మకు యెన్నఁడు ఆ సంసార బంధకము వదలునో అప్పుడే మరుజన్మములేనట్టి మోక్షమును పొందుచున్నది.

✣ ✣ ✣

చిదాకాశ నిర్వికల్ప సమాధి యనగా నెట్టిది?

శ్లో॥ దేశాద్దేశాంతరప్రాప్తౌ సన్నిధే మధ్యమేన యత్
నిమేషణచిదాకాశం తద్విద్ధి మునిపుంగవ

ఒక విషయమును గురించి మాట్లాడునపుడు, మాట్లాడి ముగిసినవెనుక వేరు విషయమును మాట్లాడఁబోవునపుడు యీ రెంటిమధ్య క్షణమాత్రము అనగా, మనస్సు మాట్లాడి ముగిసినవెనుక మరల వేరు విషయమును మాట్లాడఁబోవు సమయమున యీ రెంటిమధ్య రెప్పవాల్చు సేపంతవరకు మనస్సు, ఊఱక నిలఁబడి బయలుగా నుండునదియె చిదాకాశమని చెప్పఁబడును. అట్టి చిదాకాశమే ఆత్మ. ఆ యాత్మయే నీవు. అదియే నేను. నేనే బ్రహ్మము.

శ్రుతి॥ తస్మిన్ నిరస్తనిశ్శేష స్సంకల్పస్థితిమేతిచేత్
సర్వాత్మకంపదంశాంతం తదా ప్రాప్నోత్య సంశయః
(మహోపనిషత్తు)

అట్లు, ఇంత తేటగా వ్రాసినను కొందరికి బుద్ధికి గోచరము కాక యుండ వచ్చును. కనుక, నింకను మిక్కిలి సులభముగాఁ దెలిసికొనుటకుగాను క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ఒక్కొక్కమాట మాట్లాడునపుడు మధ్య మధ్య వదలి మాట్లాడుదురేగాని, రైలు బరువిడునటుల ఒకే పొడుగుగా యెట్టివారును మాట్లాడరు. ఆ మాట్లాడుట యెట్లో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

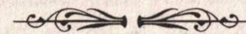
"ఇచ్చట నుండి - కాశీకి వెళ్ళి, కాశిగంగలో - స్నానముఁజేసి, అచ్చట - తర్పణము విడచి, కాశీ విశ్వనాథుని - విశాలాక్షిని దర్శించుకొని, వచ్చుటకుగాను - కాశీకి వెళ్ళుచున్నాను" యని ఒకఁడు దలఁచుచున్నాఁడు. ఇట్లు దలఁచునపుడు ఒక్కొక్క స్థలమునందు - అడ్డగీట్లు వేసియున్న చోట్లయందు మాటలను క్షణకాలము, అనగా రెప్పవాల్చు నంతసేపు నిలిపి మరల మాటలను మాట్లాడుటకు మొదలు పెట్టుచున్నాఁడు. మాట్లాడునపుడు మాటమాటకు మధ్య రెప్పవాల్చు నంతసేపు బయలుగానుండి స్థలమెద్దియో ఆ స్థలమే ఆత్మయని తెలిసికొనుఁడు.

మరియు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. కాశికి పోబోవు పురుషుఁడు మొదట యేమి తలఁచినవాఁడనగా; ఇచ్చటనుండి - అని మొట్టమొదట దలఁచెను. కనుక నుండి అనుమాట ముగిసినవెంటనే దానివెనుక రాఁబోవు మాటను దలఁచక నిట్లే నిలుపుదల చేసివేయవలయును. అనగా నుండి - అని తలంపు పుట్టినక్షణమే ఆమాటను అంతవరకే ఆపి, మరల వేరు తలంపులను దలంచకుండునటుల చేసివేయవలయునని భావము. ఇదే విషయము అనేక పర్యాయములు ఈ గ్రంథమున చెప్పినదేగాక, చేతి చిదాకాశ గురుతు పటమును చూపి అందున బోధించియున్నాము.

కనుక, యే తలంపులను బుట్టనియ్యక సర్వకాల సర్వావస్తలయందు మనస్సును అట్లే నిలిపియుంచినయెడల పరమశాంతముగానుండు పరబ్రహ్మము నందు, ఐక్యమైపోవుచున్నాఁడు.

✣ ✣ ✣

ఆత్మ శరీరములో సాక్షియై నిలిచి అన్నిఁటిని చూచుచుండుట

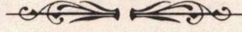


శ్లో॥ నసాక్షిణంసాక్ష్యధర్మాః సంస్పృశంతివిలక్షణం
అవికార ముదాసీనం గృహధర్మాః ప్రదీపవత్.

తనయింట, ఏదైన ఒక శుభకార్యము జరుగు కాలములయందు మిక్కిలి ప్రకాశముగల దీపములను అచ్చటచ్చటనుంచి, ఆ వెలుతురు సహాయమువలన నింటనుండువారందరును ఆయా పనులను చేయుచుందురు. కాని, ఆ దీపముమాత్రము యే పనియు, చేయక తానుండు చోటుననే నిలిచి, అచ్చట చేయుచున్నవారలయొక్క పనులంతయు ఆ దీపము జూచుచుండును. అటువలెనే, ఆ దీప ప్రకాశమువంటి ఆత్మయొక్క ప్రకాశము, సకల జీవరాసుల యొక్క శరీరములో ప్రకాశించుచున్నది. నేత్రములు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మము అనెడి పంచేంద్రియములును, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారము లనెడి నాలుగు అంతఃకరణములును శరీరము లోపలనుండి, అయ్యవి వాటివాటి పనులను చేయుచుండును. కాని, ఆత్మ మాత్రము యే పనియుచేయక తాను పై చెప్పిన దీపమువలెనుండి, జీవులు పంచేంద్రియములు వలనను, అంతఃకరణ ములవలనను జేయుచున్న కార్యములకంతటికిని సాక్షిమాత్రుఁడై నిలిచి అన్ని విషయములను చూచుచున్నాఁడు.

✣ ✣ ✣

కొండ గుహలలో ఋషులు ఆహారము లేక యుండుటకు కారణము



భక్తజన శిరోమణులారా!

కొండ గుహలలో తపస్సు చేయునట్టి తపోధనులు గుహల లోపల గూర్చుండి, శరీరము గూను వంగక సరీగా కడ్డీవలె నిలిపి చిన్ముద్రను చేతఁబట్టి, మెడ ముఖము మొదలగు వాటిని చిత్ర ప్రతిమవలె నిలిపి, సంకల్పస్వరూపముగా నుండు మనస్సును పరమాత్మ స్వరూపమునందు ఐక్యమగునట్లు చేసి వేయుదురు. ఇట్లు ఐక్యము చేసినయెడల మనస్సు మృతినొందెనని పెద్దలు చెప్పినవాటిని మీకు యిచ్చుట చెప్పితిమి. అట్లు మనస్సు యెంతకాలమువరకు మృతి నొంది యుండునో అంతకాలము వరకు ఋషుల కాకలి, దప్పి అనునవి పుట్టఁజాలవు. ఋషులు అనేక సంవత్సరములవరకు గుహలో ★ బ్రహ్మనిష్ఠయందుండుటవలన, అట్టి సమయమునందు వారల యొక్క మనస్సు ఆత్మస్వరూపములోనే ఐక్యమై యుండును. ఇట్లు ఐక్యమై యెన్ని సంవత్సరములున్నను ఋషులకు ఆకలి, దప్పి అనునవి పుట్టజాలవు. ఆకలి, దప్పులనుపుట్టించుటకు మనస్సే కారణముగా నున్నది. అట్టి మనస్సు మృతి నొందుటయే 'సమాధి' యని చెప్పఁబడును. అనేక సంవత్సరములుగా ఋషులు సమాధినిష్ఠయందుండి, మరల ఆ సమాధినిష్ఠను వదలి కొండ గుహలయందుండి వెలువడి వచ్చినవెంటనే ★★ సమాధినిష్ఠలో మృతినొందినయుండిన వారల యొక్క మనస్సు మరల ప్రజ్ఞకువచ్చి పరిపరివిధముల బరువిడ నారంభించును. ఆ సమయమున ఋషులకు ఆకలి, దప్పిక పుట్టును. అట్లు ఆకలిపుట్టిన వెంటనే పచ్చని ఆకులను గోసి భక్షించిన యెడల పాపము వచ్చునని తలఁచి పండిరాలి మన్నయిపోవుటకు సిద్ధముగానున్న ఆకులను భక్షించి, అచ్చట దొనలలోనుండు ఉదకమును ద్రాగి కొంతసేపు బయట నుండి మరల సమాధినిష్ఠలో నుండుటకుగాను గుహలోపలికి వెళ్ళిపోదురు.

★ బ్రహ్మనిష్ఠ = ఏ తలంపులును లేక తానుతానై నిలిచియుండుటయే బ్రహ్మనిష్ఠ యనియు, సమాధినిష్ఠయనియు చెప్పఁబడును.

★★ సమాధినిష్ఠయనగా = ఏ మంత్రములును, జపములును, పూజలును మనస్సుతోఁ దలఁచి చేయక ఊరక కూర్చుండి తన్నుతాను మరచి బ్రహ్మానందములోఁ జొక్కియుండుటయే సమాధినిష్ఠ యనఁబడును.

గుహ లోపలకు వెళ్ళి ముందు చెప్పినరీతిగా మరల అనేక సంవత్సరములవరకును సమాధినిష్ఠలోనే కూర్చునియుందురు. ఇట్లు గూర్చుండి మరల యెప్పుడో ఒక కాలమునకు నేత్రములను విచ్చి మరల వెలుపలకు వచ్చి పండుటాకులను దిని, దొనలో నుండు జలమును ద్రాగి, మరల గుహలోపలకు వెళ్ళిపోదురు. ఈ విధముగా, ఒక్కొక్క ఋషులును లెక్కలేని అనేక సంవత్సరములుగా నేటి వరకును గుహలోనుండి సమాధినిష్ఠలోనే యున్నారు. "ఓ యబ్బా! ఇన్ని సంవత్సరములు ఆయుఃప్రమాణమే లేదుగదా! అట్లుండ వీరలు యింత కాలము వరకును యెట్లు బ్రతికియున్నా"రని మీకు అనుకొందురు కాని, అన్ని సంవత్సరములు వారు బ్రతికియుండుటకు కారణము చెప్పెదము వినుఁడు.

జీవరాసులకు ప్రతిదినము ఇరువదియొక్క వేల ఆరువందల శ్వాస ఆడిముగిసిన వెంటనే వారి ఆయుఃప్రమాణములో ఒక దినము చెల్లుబోవుచున్నది. ఇట్లే ప్రతిదినము ఇరువదియొక్కవేల ఆరువందల శ్వాసలుగా నడిచి నడిచి ఒక్కొక్క దినముగాఁ జెల్లుపోవుచు పైఁజెప్పిన లెక్కప్రమాణము చొప్పున, యెంతశ్వాస నిలువయున్నదో అంతశ్వాసయును అరువది, డెబ్బది, యెనుబది సంవత్సరముల వరకును ప్రతిదినము ఒక్కొక్క శ్వాసగా ముక్కుద్వారములయందు నడచి, వెంట వెంటనే ఒక్కొక్క శ్వాసగా చచ్చుచు వచ్చి, అన్ని శ్వాసలును చచ్చిన వెనుక కడపటనున్న శ్వాసకూడా బయటకువచ్చి మరల ముక్కుద్వారములలో యెక్కక అట్లే పారిపోవుచున్నది.

కడపటిశ్వాస అట్లు పారిపోయినవెంటనే "ఓ యబ్బా! అన్నయ్య చచ్చిపోయెనే యింకేమి చేయుదునే అమ్మా! ఇంక నే నింట నుండను. బావిలోఁదూకెదను" యని అన్న ముక్కులో ఆడుచుండని శ్వాస వెళ్ళిపోయినందున చెల్లెలు దుఃఖమును భరించలేక మనస్సునకు యెట్లెట్లు దోచుచున్నదో ఆనాటి పలుకులను నోటఁ జెప్పుచుండును. కనుక, యీ కథ యింతవరకు నిలిపి యిఁక, ఋషులు అనేక సంవత్సరములు జీవించియుండు విషయములనుగురించి చెప్పెదము. ఋషులు సమాధినిష్ఠలోఁ గూర్చున్నవెంటనే మనస్సు బయటి వ్యవహారములకు పోక అట్లే నిలిచిపోవును. ముక్కు ద్వారములయందు ఆడుచున్న శ్వాస, మనస్సు యీ రెండును ఒక్కటే యనియు, మనస్సు నిలిచిన యెడల శ్వాసయు నిలిచిపోవుననియు నింతకుముందు ననేక పర్యాయములు అచ్చటచ్చట మీకుఁ జెప్పి యున్నాము. కనుక ఋషులకు, పది సంవత్సరములవరకును మనస్సు అనునది లేక యున్నందున ఆ పది సంవత్సరముల వరకును ఒక్క శ్వాస కూడా ఆడకయే నిలిచియుండును. మరల మనస్సు చలించి వెలుపలకు వచ్చి ఆకులనుదిని నీరును ద్రాగి ఒక పగలు వరకుండి మరల లోపలకు వెళ్ళిపోవు చున్నారు. బయటనున్న పగలువరకు మాత్రమే కొంత శ్వాస ఖర్చుపడి యుండ వచ్చును. మరల లోపల వెళ్ళిన వెంటనే శ్వాసకు ఖర్చులేక అట్లే నిలిచిపోవుచున్నది. అందువలన వీరు అనేక సంవత్సరములవరకును జీవించి యుండుటకు కారణమని తెలిసికొనుఁడు.

ఇట్టి మహాపురుషులు సాధారణ మానవులయొక్క నేత్రములకు కనఁబడరు. అయ్యా! వృక్షములు, చెట్లు, తీగెలు మొదలగు పచ్చని వృక్షములయందును పరమాత్మయగు ఈశ్వరుఁడు ఉన్నందుననే, ఆ చెట్లు మొదలయినవి బ్రతికి యున్నవనియు, ఆ చెట్లయొక్క ఆకులను గోసినయెడల పాపము సంభవించు ననియు తలఁచి పండిరాలి మన్నుగా కాఁబోవునట్టి పండుటాకులను భుజించుట వలన యే పాపమును లేదని తలఁచి ముందు చెప్పిన ఋషులు, పండుటాకులను భుజించుచున్నారు.

అట్లుండగా,

మీ కుటుంబమునందు నెవరికైనను వ్యాధి సంభవించినయెడల దానిని నివారణఁ జేసుకొనుటకుగాను మహాకాళి యనియు, గంగమ్మ యనియు ఒక పేరును ఉంచి ఆ దుష్టదేవతలకు పొంగళ్ళను బెట్టి, పొంగలి అన్నమును ఆ దేవతకు నెదురుగా నుంచి ఆ పొంగళ్ళ కెదుట దున్నపోతులు, పొట్టేళ్ళు, మేకలు, కోళ్ళు మొదలగు వాటిని కత్తితో ఒకే నఱుకుగా ఒక్కొక్కదానికి నఱికి వాటి శిరస్సులను ఆ దుర్మార్గపు దేవతలయొక్క యెదుటనుంచి ఆ శిరస్సులపై నీటిధారను సన్నగా విడచుచు, "నోరు తెఱచి మాకు మంచివర మియ్యవే గంగమ్మా" యని మూఢజనులు అడుగుదురు. ఆ సమయమున శిరస్సుయొక్క మొండెమునందుండి ప్రాణము వెళ్ళుచున్నపుడు నోరు తెరచుట స్వభావగుణము. కనుక, దీనిని పామర జనులు తెలిసికొనలేకగంగమ్మనోరు తెఱచి మాకు మంచి వర మిచ్చెనని చెప్పి మిక్కిలి సంతోషించి, ఆ కళేబరములను యిండ్లకు గొనిపోయి, చర్మములను విడదీసి ఆ మాంసముయొక్క నీచుగబ్బు నణఁగుటకుగాను మసాలా దినుసులను గలిపి వివిధపాకములను జేసి నాలుకకు రుచిగా భుజింతురు. పాపము యీ జంతువుల మనుష్యులకేమి చెరుపుఁ జేసినవి? అడవి యందున్న పచ్చిగడ్డిని, ఆకు, అలములను పొటేళ్ళు, మేకలు తినుచున్నవి. గడ్డిలోనున్న బియ్యమును, చిన్న చిన్నసన్న రాళ్ళు మొదలగు వాటిని అడవియందుండు పావురములు, బెళ్ళాయి, కౌజులు, పచ్చపావురములు, జొన్న పెడచలు మరియు వివిధ పక్షులును ఒక్కొక్క గింజగా యేరుకొని తినుచుండెడి పక్షులను, తుపాకితో కాల్చియు పొటేళ్ళు, మేకలు కోళ్ళు మొదలగువాటిని కత్తితో నఱికియు, కోసియు మాడ్చి నోటికి రుచిగా తిందురు.

అయ్యో! పాపము! నోరులేని పక్షులను మృగములను దెచ్చి వాటిని చంపిన యెడల అవి మనుష్యులను యేమి చేయఁబోవుచున్నవి? అట్లు చంపి తిన్ననుసరే, లేక మేకలను గోసి అమ్ముచున్న కసాయివాని వద్దనుండి తెచ్చి తిన్ననుసరే! అన్నిఁటికిని పాపము ఒక్కటేను. కనుక,

మం॥ద్వి॥ పలుకఁ దినగ వీలు పడనట్లు నోరు
బిగ్గఁ దాళము వేసి బిగియించుకొన్న;

గంగా సరస్వతి కావేరి కృష్ణ
తుంగభద్రాది నదుల లోనగ్రుంక;
నా మహానదులతో యముల భద్రముగఁ
గావడిలో నిడి కడుభక్తిఁదెచ్చి
రామలింగస్వామి రామేశ్వరమునఁ
గాశివిశ్వేశ్వరు గాశీపురమున
నభిషేకములఁజేయ నతులిత మతిని;
భూదాన గోదాన భూరి దానముల
నన్నదానములఁ గన్యాదానములను
వస్త్రదానమ్ముల వరుసతో సలుప;
నందందుఁ గల సుజనాళి దర్శించి
పరగ నచలబోధ వారిచే దెలిసి
తన్ను తా నెఱిఁగెడి దారి గన్గొనియు
భూరినరకబాధ బొందుట నిజము
ప్రాణిహింసయు మాంస భక్షణం బెపుడు
వదలఁజాలని యట్టివాఁడైన యెడల, - క. కోదండరామయ్య

గంగా, యమునా, సరస్వతి, నర్మదా, సింధు, కావేరి, తుంగభద్ర, గోదావరి, కృష్ణా మొదలగు తొమ్మిది మహాతీర్థములయందు స్నానముఁజేసి దౌడలకు శూలమునుగ్రుచ్చి, తాళమువేసికొని, మహాతీర్థములను కావళ్లలోఁగట్టి విశేష భక్తితో తీసికొనివెళ్ళి కాశీ రామేశ్వరములయందున్న మహాలింగములకు నభిషేకములు చేసి, అచ్చటచ్చట నున్న మహనీయులకు మేఘము వర్షించినట్లు గోదాన, భూదాన స్వర్ణదా, కన్యాదాన, అన్నదాన, వస్త్రదానాది వివిధ దానములనుజేసి, అచ్చటచ్చట నున్న పెద్దలను దర్శించి, వారలవలన జ్ఞానార్థములను విచారించి, సందేహముల నెల్లను దెలిసికొని తన నిజస్వరూపమునందే నిలిచియున్నవాఁడుగా నున్నను, జీవరాసుల యొక్క మాంసమును తిన్నయెడల నరకములోఁబడి దుఃఖమునే అనుభవించవలసి వచ్చును. కనుక,

ఓ స్త్రీ పురుషులారా! మీరు యిదివరకు ఈ రహస్యార్థమును దెలిసికొన నందున మాంసాదులను భుజించుచు వచ్చితిరి. ఇప్పుడు ఈ గ్రంథమును జదివిన స్త్రీ పురుషు లందరును యిఁకమీఁద మాంసభక్షణములను వదలినచో, శీఘ్రముగా మీకు ఈశ్వరానుగ్రహము కలుగును. ఆ యనుగ్రహమువలన గొప్ప మోక్ష సామ్రాజ్య పదవిని తప్పక పొందఁగలరు. ఇది సత్యము, సత్యము, సత్యము. ఈ విషయము యింతటితో నిలిపి యిఁక జీవరాసులకు ఆకలి, దప్పి కలుగుటకు కారణముఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

ప్రపంచమునందుండు సకల జీవరాసులకును ఆకలి, దప్పి కలుగుట కారణము మనస్సే కాని మరి వేరుకాదు. ఆకలి దప్పిక కలుగుటకును ఆకలి, దప్పిక లేకపోవుటకును కారణము క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ఉదయము 6-గంటలు మొదలు, సాయంత్రము 6-గంటలవరకు 12-గంటల సేపు అగుచున్నది. పగటిపూట 12-గంటలలోపల, ఉదయము 7, లేక 8-గంటలకంతయు ఇడ్డెనలు, సాంబారు, లేక పచ్చడి, రవదోసె, రవ ఉప్పుపిండి, రొట్టె, పూరి మొదలగు భక్ష్యములను భుజించి కాఫి, లేక టీ త్రాగుచున్నారు. ఇట్లు భుజించిన వెనుక మరల 10-లేక 11గంటల కంతయు భోజనము చేయుదురు. భోజనముఁ జేసిన వెనుక మరల సాయంత్రము 3-లేక, 4-గంటల కంతయు అల్పాహారము (Tiffin) అని చెప్పి కొన్ని భక్ష్యములను, కాఫి లేక టీ గాని పుచ్చుకొందురు. ఇట్లు పుచ్చుకొన్న వెనుక మరల రాత్రి 7-లేక, 8-గంటలకంతయు భోజనము చేయుదురు. దినమునకు అనగా, పగలు 12-గంటలలోపల నాలుగు పర్యాయములు యెందుకు భోజనము చేయవలయునని పురుషులను అడిగిన యెడల "అయ్యా, మేము అచ్చటచ్చట తిరిగి అలసటఁజెంది వచ్చినందున ఆకలి విశేషము పుట్టుచున్న"దని, అందుకు సమాధానము చెప్పు దురు. కాని, వారు అట్లు చెప్పుట సరియైన సమాధానము కాదు. మంచిది, వీరివలె యెచ్చటను దిరుగక యింటనే కూర్చుండువారు కూడా వీరలతోపాటు సమముగా భోజనము చేయుచున్నారుకదా! మంచిది. సాయంత్రము 6-గంటల మొదలు మరల, ఉదయము 6-గంటల వరకును 12-గంటలసేపు అగుచున్నది. రాత్రి భోజనముచేసి పరుండిన వెనుక మరల ఉదయము 7-గంటలవరకును యేదియు దినక అట్లే నిద్రపోవుచున్నారు. ఇట్లు నిద్రఁబోవునపుడు రాత్రి 12-గంటలకు మంచి దివ్యమైన ప్రసాదములను దెచ్చి యిచ్చినను "నా కిప్పుడు వద్దు. ఉదయమున దీసికొనెదను" అని చెప్పుదురు. పగటిపూట 12-గంటలలోపల నాలుగు పర్యాయములు భుజించినట్లుగా రాత్రులయందుండు 12-గంటల లోపల, ఒక పర్యాయముమాత్రమే భోజనముచేసి మరునాఁటి ఉదయము వరకును నేదియు భుజింపకుండుటకు కారణము క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

మన కడుపున ఆహారపుసంచియు, దానిని వెంబడి 22-అడుగుల పొడుగు గల సన్న పేగును పెద్ద పేగును, ఆహారపు సంచిని అంటుకొని యుండి గుద స్థానము నందు ఆ పెద్దపేగుకొన, నోరు తెఱుచుకొనియుండును. కడుపులోపల నుండు ఆహారపు సంచియును, పేగును యెదురుగానుండు పటమునందు ☞ చూపఁబడియున్నవి. చూడుఁడు. ఆహారపు సంచియందుండు కరుకులను జూపించుటకుగాను పటముపై భాగమున నున్న ఆహారపుసంచియగు పొట్టను జీల్చి ఆ కరకులను జూపఁబడియున్నది. దానిని కూడా చూడుఁడు. దీనినే జీర్ణకోశమని చెప్పుదురు.

Digestive Picture

మనముగాని, యితర జీవరాసులుగాని భుజించు ఆహారము పండ్లద్వారా నమలునపుడు ఆ యాహారము మెత్తగా మెదిగి కంఠమువద్ద నరములతో ఒక్కొక్క మెట్టుగా ఉంగరమువలె కూడియున్న గాలిగొట్టము యొక్క నరమునకు వెనుక వైపున నున్న ఆహారపు గొట్టములోపల, పండ్లద్వారా మెదిగిన మెత్తని పదార్థములు దిగుచుండును. పొట్టయనెడి జీర్ణకోశమునందు గరుకులు గరుకులుగాను, గుండ్రము గుండ్రముగాను జూపఁబడియున్న వాటియందు పండ్లతో మెదిగిన మెత్తని పదార్థములు దిగుటకుగాను కంఠమువద్ద, అప్పుడప్పుడు అనఁగా, పదార్థములను మ్రింగునపుడెల్లను తెరచుచు, మరల మూయుచుండునని భావము. ఇరువది రెండడుగుల పొడగుగల సన్నపేగును పటమునందు 3-వ, నెంబరు గురుతున, బాణముతో చూపెట్టియున్నది చూడుఁడు. ఈపేగులో అనేక మడతలు పడియున్నవి. ఇంతియెగాక, ఆహారపుసంచి కడపటనుండు భాగమునకు పెద్దపేగని చెప్పఁబడును. ఈ పెద్దపేగు 4-వ, నెంబరు పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. మలమునువెలుపల త్రోయుటకుగాను యెల్లప్పుడును పెద్దపేగు గుదమువద్ద నోరు తెరుచుకొనియుండును. గుదమువద్ద చేరియుండు మలమును బయట వదలవలయునని తలఁచి గుదమును తెరచిన యెడల, అచ్చటవచ్చి నిలిచియున్న మలము వెంటనే బయటవచ్చి భూమి మీఁద పడును. మరల గుదమును మూసివేసిన యెడల, మలము మరల గుదము వద్ద వచ్చి నిలుచును. మరల గుదమును తెఱచిన యెడల మలము బయటకు వచ్చును. కనుక, పేగుకంతయు గుదమే ఆధారముగానుండి మలమును వెలుపల పడునట్లును, మరల లోపల నిలుపునట్లును చేయుచున్నది. పెద్దపేగు గుదమువద్ద నోరు తెఱచుకొని యుండుట పటమునందు కడపటయందు కొనను చూడుఁడు. పేగులోపల చర్మము నునుపుగానుండి, భుజించు ఆహారములను లోపలకు జారిపోవునట్లు చేయుచుండును. పేగులోపల కరుకులులేని మిక్కిలి మెత్తని చర్మము (Muscles) అణగియున్నవి. మనస్సు పరిపరివిధముల బరువిడుచుండుట వలన జీర్ణకోశము లోపల నుండు ఆహారమంతయు మెత్తగ నలచఁబడి అందుండి కలిగెడు రసమును వేరు పఱచి ఆ రసము, రక్తరూపమును బొందుటకుగాను, నరములకు పంపించి అందు నిలిచియున్న పిప్పిని మలముయొక్క సంచిలోపలకు పంపుచుండును. అట్లు పంపిన వెనుక ఆ మలమును వెలుపలకు త్రోయు చుండును. ఈ రెండుపనులను 245-వ, పుట 3, 4-వ, నెంబరులలో కనుపఱచి యుండు ఉదానవాయువును, సమానవాయువును మరియు, 247-వ, పుట 3-వ, నెంబరు నందుండు శినీవాలి, కుహుయనెడి రెండు నాడులును ఆయ్యవి వాటి వాటి పనులను జేయుచున్నవేగాని జీర్ణకోశమును, పేగును తాముగా యే పనియును జేయఁజాలవు. వీటికన్నిఁటికిని కారణము మనస్సేను. మనస్సు పరిపరివిధములఁ బరువిడుచుండిన యెడల, శరీరములోనుండు దశ వాయువు లును తిరుగుచుండి అయ్యవి వాటివాటి పనులను జేయుచుండును. మనస్సు పరువిడక నిలిచి

పోయినచో శరీరము లోపలనుండు వాయువులలో కొన్ని వాయు వులు మాత్రము వాటిపనులను జేయక అట్లే నిలిచిపోవును. మరల మనస్సు పరువిడినచో, మరల మునుపు నిలిచియున్న వాయువులు కూడా పరువిడు చుండును. హృదయము నందుండు నల్లని గుండె (Liver) వ్రిక్వము (Pancreas) జీర్ణ కోశమునకు సమీపముగానున్నది. నల్లనిగుండె క్రింది భాగమున పిత్త (చేదు Bile) కోశములో అప్పుడప్పుడు పిత్తము చేరుచునే యుండును. క్రొవ్వుగల పదార్థములును, క్రొవ్వులేని పదార్థములును, సగము మెదిగియు సగము మెదగకయు పేగులోపలకు పోవుచుండునపుడు, గుండె క్రింది భాగముననుండు పిత్తము (చేదు) చుక్కలు చుక్కలుగా ఆ పదార్థములో పడుచుండును. మెదిగియు మెదగకయు నెంత క్రొవ్వుగల పదార్థముగా నుండినను సరే పేగులో ప్రవేశించునపుడు ముందు చెప్పిన చేదు, చుక్కలు చుక్కలుగా ఆ పదార్థములో పడుటవలన అవియన్నియు జీర్ణమైపోవును. ఆహార కోశమునకు సమీపముగానుండు పేగులోపల పిత్తసంచి యందుండి పిత్తము పడుచున్న దానిని "జీర్ణకోశ పటమునందు 2-వ, నెంబరులో" చూడుఁడు.

శరీరమునందుండెడి యంత్రములనంతయుఁ గదలునటుల చేయుటకు, మనస్సే కారణముగా నున్నది. ఈ మనస్సు యెచ్చటకును బరువిడకుండ యుండినచో, శరీరములోపలనుండు యంత్రములన్నియు కదలక అట్లే నిలిచి పోవును. యంత్రములు అట్లు నిలిచిపోయిన వెంటనే భుజించిన పదార్థములు జీర్ణముకాక అట్లే నిలిచిపోవును. మనస్సు బయట బరువిడక నిలిచిపోవునదియే సమాధియనిచెప్పఁబడును. జీవరాసులు భుజించునట్టి పదార్థములు జీర్ణకోశ సంచిలో దిగుచుండును. ఈ జీర్ణకోశము, శరీరమునకు విసురు (తిరుగలి) రాతివలెనున్నది. ఈ విసురు రాతిని విసురుటకు మనస్సే ఆ రాతియొక్క పై అచ్చుగా నిలిచియున్నది. ఈ మనస్సనెడి అచ్చునుబట్టి త్రిప్పుటకు తలంపులే కారణముగా నున్నవి. కనుక, తలంపులనెడి మనస్సు పగటికాలమునందు విశేషముగాఁ బరువిడుచునే యుండును. తలంపులనెడి మనస్సు యెల్లప్పుడును బరువిడుచుండుటవలన జీర్ణకోశమునందుండు పదార్థములనంతయు పగటి కాలములయందు అనేక చోట్లకు పరుగెత్తుచుండునట్టి తలంపులనెడి మనస్సు, జీర్ణకోశమునందుండు పదార్థములు పగటిపూటయందు బిరబిర జీర్ణమై పోవుట వలన దినమునకు నాలుగు పర్యాయములు భుజించవలసి వచ్చుచున్నది. ఇట్టి మనస్సు రాత్రులయందు యెచ్చటకును బరువిడక నిలిచిపోవుటవలన జీర్ణకోశమనెడి తిరగలిరాయి తిరుగక అట్లే నిలిచిపోవుచున్నది.

మనస్సు అనెడి అచ్చుచే తిరగలి యనెడి జీర్ణకోశము తిరుగక నిలిచిపోవుట వలన అప్పుడు జీర్ణకోశమనెడి తిరగలి రాతిలోపల నుండు పదార్థములంతయు జీర్ణముకాక అట్లే నిలిచియుండును. తదుపరి పురుషుఁడు, తెల్లవారుజామున

మూఁడు లేక నాలుఁగు గంటలకు పడకవదలి లేచుచున్నాఁడు. అట్లు లేచిన తక్షణమే తలంపు లనెడి మనస్సు, పరిపరివిధముల పరువిడుచుండుటవలన, తిరగలిరాయి బిరబిర తిరుగుచుండును. అప్పుడు తిరగలి రాతితో సమానముగా నుండునట్టి జీర్ణకోశమనెడి పొట్టలో రాత్రి మిగతగా నిలువనిలిచియున్న పదార్థములను, ఉదయము యేడుగంటలకంతయు జీర్ణకోశమునందు యేమియు మిగలకయుండునటుల తలంపులనెడి వాయువు, మనస్సనెడి అచ్చునుబట్టి జీర్ణకోశమనెడి తిరగలిని ద్రిప్పి విసిరి అనగా, ఉదయము నాలుగుగంటలు మొదలు, ఆరు లేక ఏడు గంటలకు లోపల యే పదార్థమును మిగలక యుండు నటుల విసిరి పొట్టయగు ఆహారకోశమును ఖాళీచేసివేయును. అప్పుడు ఆహారపు సంచిలో యేమియు పదార్థము లేకపోవుట వలన, నుదయము ఆరు లేక, ఏడుగంటలకంతయు విశేష ఆకలి పుట్టును. ఆ సమయమున యేదియోయొక పదార్థమును పొట్టయనెడి ఆహారపు సంచిలో వేయవలయును. ఆకలి వేళకు ఆహారమును వేయక ఆకలిని చంపినచో శరీరమునకు జబ్బును కలిగించును. అదియేమిజబ్బుయని యడుగుచున్నారా యేమి? అందుకు కారణము చెప్పెదము వినుఁడు:-

జీర్ణకోశమనెడి పొట్టలోఁ గరుకులున్నవని యిదివరలో ముందు చెప్పి యున్నాము. కనుక, మనస్సు అనెడి అచ్చుచే విసురుచుండునపుడు జీర్ణకోశము నందున్న గరుకులు, పదార్థములను మెత్తగా విసిరి మలము సంచిలోపలకు త్రోయుచుండును. ఆకలి వేళకు పొట్టలోపల యేమియులేక యున్న యెడల, తిరగలి రాతిలో యే గింజలను వేయక త్రిప్పునపుడు గరుకులు యెట్లు శీఘ్రముగా మాసిపోవుచున్నవో అటువలెనే పొట్టలో ఏ పదార్థమును లేక మనస్సు అనెడి అచ్చు విసురుచుండిన యెడల పొట్టలో నున్న గరుకులంతయు మాసి (అరిగి) తదుపరి పదార్థములను మెత్తగా విసురునంతటి శక్తి జీర్ణకోశమునకు లేకపోవుట వలన ఆహారము జీర్ణము కాఁజాలదు కనుక, ఏకాదశియనియు, శివరాత్రి యనియు, శనివారమనియు, సోమవారమనియు నిట్టి ఉపవాసములను శరీరమున కుంచి జీవుని హింసింపకుఁడు. ఇట్టి ఉపవాసముల వలన మీకు మోక్షమును బొంద లేరని యెఱుంగవలయును.

పగటి కాలములయందు ఆకలి, దప్పి అధికమగుటకును రాత్రుల యందు ఆకలి, దప్పిక పూర్తిగా లేకపోవుటకును మనస్సే కారణముగా నున్నది. ఇట్టి మనస్సు సమాధిలో యెన్ని సంవత్సరములు నిలిచియుండునో అన్ని సంవత్సర ముల వరకును ఆకలి, దప్పి యనునవి పుట్టఁజాలవు కనుక, మునుపు చెప్పిన పెద్దలు మనస్సును జంపి అనేక సంవత్సరములు తలంపులు లేక అట్లే కూర్చున్నందున వారలకు ఆకలి దప్పి లేకపోయెను. కాఁబట్టి, అన్ని తపస్సుల

కంటెను మనస్సును బరువిడకుండ నిలుపుదల చేయుటయే గొప్ప తపస్సని తెలిసికొనుఁడు. అనఁగా, మనస్సు యే వస్తువును దలఁచక ఊఱకుండవలయునని భావము అట్లూరకుండక యే మంత్రమును జపము చేయుచు వచ్చినను సరే దానివలన యేలాటి ప్రయోజనము లేదు. అట్లు ప్రయోజనము లేని యెడల "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచు రండని యిది వరలో యెందుకు చెప్పియున్నారని అడిగెదరా యేమి? అందుకు కారణముఁ జెప్పెదము వినుఁడు.

మనస్సునకు రెప్పవాల్చునంత సేపుకూడా తీరికలేక, "పుంఖాను పుంఖ విషయేక్షణతత్పరూపిణాం" అను రీతిగా లెక్కలేని తలంపులను దలఁచితలఁచి బయట బరువిడుచుండెడి మనస్సును శ్వాసయనెడి నూలుతో గట్టిగ బిగగట్టి, దానికి "సోహం" అనెడి మంత్రమును అందిచ్చి దానినే జపము చేయుచుండుమని బుద్ధిచే ఆ మనస్సునకు నిర్ణయించిన వెనుక మనస్సు ఆ "సోహం" మంత్రమునే జపము చేయుచుండి తదనంతరము 'సోహం' మంత్రమును కూడా వదలి కడపట తాను తానై సమాధిలో నిలిచిపోవును. వేయేల, అనేక తలంపులను దలఁచునట్టి మనస్సును, ఒకే నిలకడకు తెచ్చుటకుగాను మునుపు చెప్పిన "సోహం" అనెడి రెండు మంత్రములను జపము చేయవలయును. అట్లు చేసినయెడల వేయి తలంపులను దలఁచుచుండిన మనస్సు ఒకే నిలకడలో నిలిచి పోవును. అటు పిమ్మట ఆ యొక నిలకడ కూడా నిలిచి, తన్నుతాను మఱచి సమాధి నిలకడను పొందవచ్చును. అందువలన "సోహం" మంత్రమును జపము చేయుచురండని మునుపు చెప్పియున్నాము.

✤✤✤

మనోత్పత్తి, మనోలయం, మనోస్వప్నం

ఓ సోదరీ! సోదరులారా!!

మనస్సు, యెల్లప్పుడును ఊఱకుండవలయునని అన్ని శాస్త్రములును ఘోషించుచున్నవి. ఇంతియెగాక, పెద్దలును జెప్పుచున్నారు. కాని, శాస్త్రములును పెద్దలును జెప్పెడు శ్రుతియుక్తి వాక్యములకు వ్యతిరిక్తముగా మనస్సు నడుచు చుండును. ఈ మనస్సు విషయమును గురించి కొంత తెలియఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు:-

పురుషుఁడు యేదోయొక కార్యమును దలఁచి గృహమును వదలి వెలుపలకు వచ్చిన వెంటనే యేదోయొక తలంపు పుట్టును. ఆ తలంపు పుట్టిన తక్షణమే మరుగై మరల వేరు తలంపులు పుట్టును. అవి పుట్టిన అదియును మరుగై వేరు తలంపులు పుట్టును. ఇటువలెనే ఒక్కొక్క పాదమునెత్తి పెట్టులోపల ఒక్కొక్క తలంపు పుట్టి మరల ఆ క్షణమే మరుగైపోవుచున్నది. ఈ విధముగాఁ దలఁచు

పదియడుగులు వెళ్ళిన వెనుక అచ్చట నిలబడి "మంచిది నేను యిల్లు వదలి యింత దూరము వచ్చి నిలఁబడితినిగదా? ఇదివరకు నేను యెన్ని తలంపులను దలఁచితినో దానిని కొంత ఆలోచించెద"నని యింటనుండి బయలుదేరి వచ్చిన పది యడుగుల దూరములో తాను దలఁచిన తలంపులనంతయు యెంతసేపు నిలఁబడి ఆలోచించినను ఒక్కటియును ఆలోచనకు రాదు. అయితే వారలకు కావలసిన ముఖ్యమైన విషయము యేదియో అది మాత్రమే జ్ఞాపకముండును. ఇందువలననేకదా అలలలోఁ బుట్టు, బుడగలుతుంపురులను, యిదివరలో మీ మనస్సునకు దృష్టాంతముగాఁ జూపెట్టి యున్నాము. తాను యే చోటునుదలఁచి పోవుచున్నాఁడో ఆ చోటునకు పోయి చేరువలోపల లెక్కలేని యోచనలు పుట్టి అప్పుడే నశించి, మరల ఆ జ్ఞాపకమే లేక పూర్తిగా మఱచిపోవుచున్నాడు.

ప్రపంచమునందుండు స్త్రీ పురుషులయొక్క మనస్సు, యెల్లప్పుడును యిట్టి చేష్టలలోనే బరువిడుచుండును. ఇట్టి మనస్సు యెప్పుడు అణఁగియుండుననఁగా, సాధారణముగా జనులు వారివారి పనులను ముగించుకొని భోజనము చేసి మాట్లాడి పరుండుటకు పదునొకండు గంటలగును. పదునొకండు గంటలకు పరుండి మరల మూఁడు లేక నాలుగు గంటలకు లేచుచున్నారు. దీని మధ్య అనఁగా, నిద్ర యందుండు నాలుగు గంటలసేపు మాత్రమే యీ పాడు మనస్సు నిద్రలో అణఁగియుండును. కాని, అట్టి సమయమునందుకూడా ఆ మనస్సు ఊఱకుండక స్వప్నము (కల) అను నొకదానిని గనుచుండును. నిద్రలో తన యింట దొంగలు ప్రవేశించి యింటనుండు ధనధాన్యములను గొనిపోయినను సరే, తన మీఁద సర్పము యెక్కి శరీరమంతయు దిరుగుచున్నను సరే, లేక తన అంగమున వస్త్రము లేక యున్నను సరే, తనకు నేదియు తెలియక తన శరీరమును మఱచి నిద్రబోవుచున్నాఁడు. అట్టి సమయమునందు మనస్సు, నేత్రేంద్రియములద్వారా చూచి, దేనిని నెఱుఁగుటలేదు. అట్లుండగా, రాత్రి నిద్రయందు, మనస్సు శరీరమును వదలి యెచ్చటెచ్చటికో వెళ్ళి యేదేదో విషయములనంతయు చూచి మరల శరీరములోపల వచ్చి దూరుకొనును. మనస్సు ఇట్లు అన్ని వస్తువులను చూచి వచ్చిన వెనుక ఉదయము లేచిన వెంటనే, తాను రాత్రి చూచిన వాటినంతయు నితరులకు చెప్పుచున్నది. దీనినే స్వప్న మనియు, కలయనియు చెప్పఁబడును. కలగని లేచిన వెనుక తాను రాత్రికలలో గన్నవాటిని అందరితోను జెప్పుకొనుచున్న రహస్యార్థమును నిఁక క్రిందఁ జెప్పబోవు చున్నాము వినుఁడు.

సకల జీవరాసులయందును ఆత్మ అంతర్యామిగాను, సాక్షి స్వరూపుఁడుగాను నున్నాఁడని ఇదివరలో ననేక పర్యాయములు యీ గ్రంథమునఁ జెప్పియున్నాము కదా. రాత్రి నిద్రయందు మనస్సు బయటకువెళ్ళి యేయే పనులను జేసినదో, లేక చూచినదో వాటినన్నిఁటిని తనలో సాక్షిమాత్రుఁడుగా ప్రకాశించుచున్న ఆత్మ, మనస్సుచేయు కార్యములనంతయు రాత్రి చూచుచుండెను. కనుక, ఉదయము

లేచిన వెంటనే, తాను రాత్రికలలోఁగనన్నవాటి నన్నిఁటిని ఉదయము మనస్సునకు జ్ఞాపకము వచ్చునట్లు ఆత్మ చేయుచున్నది. ఆత్మ మనస్సునకు జ్ఞాపకము వచ్చునట్లు చేయుట వలన, పురుషుఁడు రాత్రి కలలోఁ గన్నవాటినంతయు నుదయమున అంతరితోను జెప్పుచున్నది. ఈ మనస్సు ఒక్కొక్క సమయమున స్వప్నము లేకయే నణఁగి యుండును. అట్లు యణఁగి యుండుటయే సుషుప్తియని చెప్పుదురు. అనగా, మనస్సునకు ప్రపంచ వ్యవహారములును, స్వప్నావస్థలును లేకయుండునదే సుషుప్త్యవస్థయని చెప్పఁబడును. జాగ్రదవస్థయందు అనఁగా, పగటి కాలములయందు మనస్సు, నిద్రలోలేక జాగ్రత్తగా నుండు సమయమున సుషుప్త్యావస్థను బొందియుండుటయే అనఁగా, కలలేక నిద్రపోవుటయే సుషుప్త్యావస్థ యనఁబడును. జాగ్రతలో నిట్టి సుషుప్త్యావస్థను పొందియుండుటయే సమాధియని చెప్పఁబడును. ఇట్టి సమాధిలో మనస్సు లయించక నిద్రలో లయించియుండునది యెట్లున్నదనగా, ప్రళయకాలము వచ్చినప్పుడు, ప్రపంచము యొక్క నాలుగు ప్రక్కలయందును చుట్టుకొనియున్న సముద్రము యొక్క జలమంతయు ఒకే పర్యాయముగా ఆకాశమువరకు పొంగి అనేక సంవత్సరములు అట్లే నిలిచియుండును. ఇట్లుండునదియే ప్రళయమనఁబడును. ఆ ప్రళయములో అన్నియు నెట్లు నశించిపోవుచున్నవో అటువలెనే, ప్రపంచమునందున్న మానవులయొక్క మనస్సంతయు రాత్రి నిద్రలో, నాలుగుగంటలసేపు మాత్రమే యణఁగియుండి, మరల నిద్రలేచి, మరల రాత్రి నిద్రబోవు వరకును వారివారి మనస్సు లెక్కలేని తలంపులను దలంచుచుండును. కాని, మనస్సు తలంచిన తలంపులంతయు మరల, మనస్సునకు జ్ఞాపకముండదు. అయితే వారలకుఁ గావలసిన ముఖ్యమైన విషయమెద్దియో అది మాత్రమే జ్ఞాపకముండును. మనస్సు తక్షణమే పుట్టి, యెట్లు ఆ తక్షణమే మరుగైపోవుచున్నదో, అటువలెనే ప్రపంచము నందుండు మానవులందరును, మాయచే కట్టుఁబడి క్షణములోపల నశించి పోవునట్టి శరీరము, కలకాల ముండునట్టిదని తలంచి అనేక పాట్లుపడి మంచి పనులచేతను, దుర్మార్గ వృత్తివలనను ధనమును సంపాదించి, ఇప్పుడున్న భార్యాపుత్రులకు ఆస్తిని కూడఁబెట్టుచు వచ్చుచున్న సమయములో తటాలున, నేదోయొక సమయమున వ్యాధి వచ్చి జీవుఁడు, ఆ శరీరమును వదలి వేరు శరీరములో పోయిచేరి వేరు జన్మమెత్తి అచ్చటను గొన్నిదినములుండి, ఆ జన్మమున మరల క్రొత్తగావచ్చు దారాపుత్రులకు ధనమును సంపాదించి యుంచి, మరల జీవుఁడు, ఆ శరీరమును గూడా వదలి, మరల వేరు శరీరములో పోయిచేరి, మరల ఆ జన్మమునందును వచ్చిన భార్యాబిడ్డలకు ఆస్తి సేకరించియుంచి, ఇట్లు ఒక్కొక్క జన్మమునందును క్రొత్త క్రొత్తగా వచ్చుచున్న భార్యాపుత్రులపై ఆశను అధికముగానుంచుచు వచ్చుచున్నందున, ఆ జీవికి జన్మాదులు పెరుగు చునే వచ్చుచుండును. ఈశ్వరుఁడు స్త్రీ పురుషులను, యిట్టి ఆశయనెడి మాయచే మోహింపఁజేసి, తాను సూత్రధారివలె నుండి, వారలను ఆడించి వారలయొక్క

వేడుకనంతయు చూచుచున్నాఁడు. కనుక, ఇట్టి ఈశ్వరమాయకు లోఁబడక యుండుటకుగాను ఈ **"జీవబ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** మనెడి గ్రంథమును వ్రాసి వెలువఱచితిమి. స్త్రీ పురుషులకు, ఈశ్వరుని వలన కప్పఁబడి యుండు మాయను తొలగించ, నీ గ్రంథమొక్కటే చాలును. ఈ గ్రంథమును జదివి యిందుఁ జెప్పియున్న ఉపదేశములను చేకొని యెల్లప్పుడును జపము చేయుచు వచ్చినయెడల మాయ అనునది తొలఁగి, మేలగు పదవిని బొందఁగలరు.

శ్రుతి. **మన్మాయా మోహిత చేతసో మామాత్మాన మా పూర్ణమ్ పరమ్**
విదత్త్వోదర పూరణాయ భ్రమంతికాకా ఇవసూరయోపి అలబ్ధవంత:

మునిపుంగవా! నా మాయవలన కప్పఁబడియుండు విద్వాంసులు, అఖండ సచ్చిదానంద సర్వ పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మమగు నన్ను, తమ ఆత్మస్వరూపముగా గనుఁగొనఁ జాలరు. స్వానుభవము యొక్క జ్ఞానము లేనివారు మేమే జ్ఞానముగల విద్వాంసులమని లోకులకు భ్రమించునట్లుచేసి ఒక్కొక్క యూరియందును కాకివలె తిరుగుచుందురు.

శ్రుతి. **యేహివృత్తిం విహాయైనామ బ్రహ్మాఖ్యామ్ ఖావనీంపరామ్**
వృథైవ తేతు జ్వంతి పశుపక్షి సమానరా:
యేతువృత్తిం విజానంతిజ్ఞాత్వా సైవర్తయంతియే
తేనై సత్ పురుషాదన్యా వంద్యాస్తే భువనత్రయే.

అనెడి తేజోబిందూపనిషత్తు వాక్యరీతిగా యెవరు, ఆత్మానుసంధానమును దెలిసికొని సాధనము చేయక వృథాకాలము గడుపుచు వచ్చుచున్నారో అట్టివారు నాలుగు పాదములుగల పశువునకు సమానమే అగుచున్నారని ఉపనిషత్తులు చెప్పుచున్నవి. ఎవరు ఆత్మనిష్ఠను దెలిసికొని దానిని సాధనము చేయుచు వచ్చుచున్నారో వారే సత్పురుషులనియు, కృతార్థులనియు ముల్లోకములవారిచే నమస్కరింపఁబడు మహాత్ములనియు చెప్పఁబడుదురు. మరియు,

శ్రుతి. **"ఏషాం వృత్తి:సమావృత్తా పరిపక్వా చసా పున:**
తేవైసత్ బ్రహ్మతామ్ ప్రాప్తా నేతరే శబ్దవాదిన:"
"కుశలా బ్రహ్మవార్తాయాంవృత్తి హీనా: సురాగిణ:
తేప్యజ్ఞానదయా మానం పునరాయాంతి యాంతిచ
"అవిద్యాయామంతరే వర్తమానా: స్వయంధీరా:
పండితమ్ మన్యమానా: దంద్రమ్యమాణా:
పరియంతి మూఢా అంధేనైవ నీయమానా యధాంధా:."

అనెడి తేజోబిందూపనిషత్తు, కఠోపనిషత్తు వాక్యరీతిగా యెవఁడు ఆత్మానుసంధానము చేయుచువచ్చుచున్నాఁడో అట్టివానికి మనోవ్యాపారములంతయు శూన్యమై, తదుపరి తానుతానై ప్రకాశించుచుండును. అట్లు ప్రకాశించుచుండు వాఁడే సచ్చిదానంద స్వరూపమగు పరబ్రహ్మములో ఐక్యము పొంది ముక్తుఁడగు చున్నాఁడు. అట్లుగాక, యెవఁడు నేనే బ్రహ్మమని వాక్కుచే చెప్పుచున్నాఁడో

అట్టివాఁడు శాస్త్రములను జదివి దాని అంతరార్థములను దెలిసికొనకయు, స్వానుభవము లేకయు నేను బ్రహ్మజ్ఞానినని గర్వమును వహించి చెప్పుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు శుష్కవేదాంతియనియే చెప్పబడును. ఇట్టి వేదాంతచర్యలు యెట్లున్ననగా, ఒక అంధకుఁడు, మరియొక అంధకునికి త్రోవ చూపుటకుగాను గుంటమిట్టల మార్గముగా బిలుచుకొనిపోయి యిద్దరును ఆ గుంటలోపడి దుఃఖించు చుండునట్లుగా, ముందు జెప్పిన శుష్క వేదాంతి యొక్క వాక్యములను జనులు విని జననమరణ సంసారమనెడి పాడుగుంటలోఁబడి, మోక్షమనెడి గట్టును దెలిసి కొనలేక, దుఃఖించుచునే యుండవలసివచ్చును. కనుక,

శ్రుతి॥ **పాషాణలోహ మణి మృణ్మయ విగ్రహేషు**
పూజా, పునర్జనన భోగకరీ ముముక్షో: తస్మాత్ యతి: స్వహృ
ద్ధర్మనమేవ కుర్యాత్ బాహ్యార్చనం ప్రహరేత, పునర్భవాయ.
(మైత్రేయోపనిషత్తు)

బంగారు, తామ్రము మొదలగు లోహములవలనను, మరకతము, మాణిక్యము మొదలగు రత్నముల వలనను, పాషాణము (రాయి), మాను, మట్టి మొదలగువాటివలనను జేసియున్నట్టి విగ్రహములను మిక్కిలి శ్రద్ధాభక్తులతో పూజించినయెడల ఈ పూజా ఫలములను అనుభవించుటకుగాను మరల జన్మము కలుగును. జ్ఞానము పొందినవాఁడు, విగ్రహములను బూజించినయెడల తప్పక మరుజన్మ మెత్తవలసి వచ్చును. ఇట్లు కొన్ని జన్మములు మిక్కిలి భక్తితో విగ్రహమును బూజించుచు వచ్చిన యెడల కడపట ఈ విగ్రహారాధనల యందుండి విడువఁబడి అందుకు పై బడి యుండు మెట్టునకు ప్రవేశించి తదేక ధ్యాననిష్ఠాపరుఁడై నిలిచియుండును. కనుక, మొట్టమొదట విగ్రహములయొక్క పూజలను చేయుచురావలయును. అట్లు విగ్రహముల పూజ చేయనిచో దానికి పై మెట్టగు ధ్యాననిష్ఠకు పోఁజాలడు.

✤ ✤ ✤

మౌన సమాధులెట్టివి ?

శ్రుతి॥ **సంత్యక్త వాసనాన్మౌనా దృతే నాస్త్యుత్తమం.** **(ముక్తికోపనిషత్తు)**

ప్రపంచ ధర్మములో నున్నను అనఁగా, భార్యాపుత్రాదులు, సేద్యాది వ్యవహారికములున్నను పూర్వజన్మ వాసనలు నశించినవారు యెట్లుందురనఁగా, భార్యాపుత్రులతో మాట్లాడినను, సేద్యపు కార్యములను చూచినను అట్టి సమయములందు మాత్రమే ఆయా కార్యములకు కావలసిన మాటలను మాట్లాడి ముగిసిన వెంటనే మనస్సునకు, మరి యే తలంపులను దలఁచునట్టి పనిని ఉంచక, ఊరకనే యుందురు. అట్లు ఊరకుండుటయే మౌనమని చెప్పఁబడును. కనుక, ఈ గ్రంథమును జదువువారు కూడా మాటలాడునపుడు మాత్రమే మాట్లాడుచు, సేద్యపు పనులో, వ్యాపారమో, లేక ఉద్యోగమో చేయు వేళలయందు మాత్రమే మనస్సు

గలవారై యుండి మాట్లాడి, ఆయా పనులను జేసి ముగించినవెనుక మరల యే తలంపులను దలఁచక మనస్సును నెమ్మదిగనే అనఁగా, యే తలఁపులను దలఁచ నియ్యకయే చేయుచురండు. మనస్సు ఊరకుండునట్లు చేయుటకుగాను, అనేక ఉపదేశములను ఈ గ్రంథమున నిదివరలో వెనుకను, ముందును జెప్పియున్నాము. కనుక, వాటిని ఆధారముగాఁ జేసికొని మనస్సును నిలుపుటకు గాను ఒక్కొక్క రును బ్రయత్నించి ప్రతిదినము నిందుఁజెప్పియున్న ప్రకారమే మంత్రములను జపము చేయుచురండు. అట్లు మంత్రములను జపము చేయుచు వచ్చినచో మీ మనస్సు యొక్క రోగము కుదిరిపోవును.

శ్రుతి॥ ఘటాకాశ మహాకాశావివాత్మానాం పరాత్మని
విలప్యాఖండభావేన తూష్ణీంభవసదామునే
చిదాత్మనిసదానందే దేహారూఢమహంధియం
నివేశ్య లింముత్సృజ్య కేవలోభవ సర్వదా. (అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

కడవలో నుండు ఆకాశమునకు అనఁగా కడవలో నుండు బయలుకును కడవకు వెలుపలనుండు బయలుకును యే భేదములును, యే గుణదోషములును లేనేలేవు. కడవలోని బయలు, కడవకు వెలుపలనున్న బయలు, ఈ రెంటికిని మధ్య పెంకు ఒకటి అడ్డముగా నిలువఁబడియున్నందున, కడవలోని బయ లనియు, కడవకు వెలుపలనుండు బయలుకు మహా బయలనియుఁ జెప్పఁ బడును. కడవలోని బయలుకు అడ్డముగా నుండు పెంకును పగులఁగొట్టిన యెడల కడవలోని బయలుపెద్ద బయలులో కలిసిపోవును. అటువలెనే మన శరీరమును కడవయని తలఁచుకొనుఁడు. ఇట్టి కడవయనెడి శరీరములో జీవాత్మ అనునది, మాయయనెడి మలముతో (మైలతో) కలిసి నివసించుచున్నది. ఇట్టి మాయయనెడి మైలను యే జన్మమునందు జీవునికి తొలగిపోవుచున్నదో ఆ జన్మమునందుమనస్సు యే తలంపులను దలఁచక ఊరకనే యుండును. అట్లూరకుండుటయే మౌనమనఁబడును. ఇట్టి మౌనమును సాధించుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యమేను. అట్లు కష్టసాధ్యముగానున్నను మనస్సును బహుసులభము గాను, తేలికగాను వశపఱచుకొనుటకు, ఉపనిషత్తులను ఆధారముగాఁ జేసికొని, అనేక, ఉపదేశములను ఈ గ్రంథమున ఉపదేశించియున్నాము. కాన, పుష్పములో నుండు మకరందమును, తేనెటీగలు గ్రహించి గూడుగట్టి ఆ గూటిలో యెట్లు తేనెగా కూడ బెట్టుచున్నవో అటువలెనే, మీరు, యీ గ్రంథములో ఉపదేశించి యున్న సారాంశమును తేనెటీగవలె సత్తును గ్రహించి సాధనము చేయుచు రండు. ఈ సాధనము వలన మీ మనోవేగము నిలిచిపోవును. ఈ గ్రంథము మిక్కిలి మంచి గ్రంథము, బాగుగవ్రాసియున్నారు యని గ్రంథమును మెచ్చుకొని నలువురతోను చెప్పుచు వచ్చితిరేని మీకు యేమిలాభము కలుగఁబోవును? ఏమియు కలుగఁజాలదు. "కష్టే ఫలే" అనురీతిగా, మేము యిందు ఉపదేశముగా చెప్పియున్న వాటిని గురువాక్కుగా తీసికొని సాధనము చేయుచు వచ్చినచో, మీ మనోవ్యాపారములంతయు ఉడుగును. ఏనాఁడు మీ మనోవ్యాపారము

లంతయు ఉడుగుచున్నవో ఆనాఁడే, అప్పుడే, ఆ క్షణమే మోక్షమునకుఁబోయి చేరితిమని ఖండితముగాఁ దెలిసికొనుఁడు. ఇట్టి విషయముల యంతయు ఉపనిషత్తులయందు కొద్దిగాఁ జెప్పియున్నను స్వానుభవమును బట్టి విశేషముగా ఈ గ్రంథములో వ్రాసియున్నామని తెలిసికొనుఁడు.

శ్రుతి॥ వాసనాస్త్వం పరిత్యజ్య అంతశ్శాంత సమస్తేహోభవ
చిన్మాత్రవాసనః తామప్యథః పరిత్యజ్య మనోబుద్ధి
సమానతాం శేషస్థిర సమాధానో మయిత్వం
భవమారుతే అశబ్దమస్పర్శ మిత్యాది.

భార్యా పుత్రాదులయందుఁగల ఆశ, బంగారు, వెండి మొదలగు వాటిపై నుండు మక్కువ, గృహము భూమి తోట మొదలగువాటిపై నుండు యిచ్చ - వీటినన్నిఁటిని తొలగించి అనఁగా, ఈ వస్తువులంతయు తనకున్నను ఆ వస్తువుల యందు ఆశయు పట్టుదలను లేక, నేను బాలుడైయున్నప్పుడు యివియన్నియు నాకుండెనా లేవుకదా? ఇవియన్నియు నాకు నిప్పుడు మధ్యన వచ్చినవేను. కనుక, నిట్టి బూటకపు వస్తువులమీఁద నే నెందుకు వృధా భ్రమను కల్పించుకొనవలయునని తలఁచి మనస్సునకు ఒక విరక్తిని కలుగఁజేసి కొనవలయును. మనస్సునకు యీ రీతిగా అనఁగా తాను బాల్యముననున్న దానిని దలఁచి విరక్తిని పుట్టునట్లు, చేసికొన్నయెడల యేమి ఫలము కలుగుననఁగా,

శ్రుతి॥ హృదయం నిర్మలంకృత్వా చింతయిత్వాప్యనామయం
అహమేవపరం సర్వమితి పశ్యేనత్పరంసుఖం. (పైంగలోపనిషత్తు)

ఏ తలంపులను పుట్టనివ్వక హృదయమును, స్ఫటికము యెంత తెలుపుగా నున్నదో అంత తెలుపుగా చేసికొనవలయును. అట్లు చేసికొన్నచో ఆత్మకును, పరమాత్మకును నేలాటి భేదము లేక జీవాత్మస్వరూపిగా నుండిన తాను పరమాత్మ స్వరూపములో పోయిచేరి తానును పరమాత్మయే యగుచున్నది. అయితే యిట్టి మహానుభావులు శరీరమును వదలినవెనుక బ్రహ్మములో కలిసిపోవుచున్నారు. కాని, వీరు శరీరమును వదలకయున్నయెడల యెల్లప్పుడును సమాధిలోనే కూర్చొని యుందురు. ఈ సమాధి విషయమును గురించి మరియు క్రింద చెప్పుచున్నాము. వినుఁడు -

శ్రుతి॥ అహమేవ పరబ్రహ్మబ్రహ్మాహ మితి సంస్థితః
సమాధి స్సతు విజ్ఞేయ స్సర్వవృత్తి వివర్జితః.
(త్రిశిఖ బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

సకల మనోవ్యాపారములను శూన్యముగాఁజేసి అనఁగా, యే తలంపులను దలఁచక ఊఱకుండిన యెడల, తన చూపునకు యేదియు కానరాక తానుతానై సాక్షిమాత్రుఁడుగా నిలిచియుండును. అట్లు నిలిచియుండునదియే సమాధియని చెప్పఁబడును.

✣ ✣ ✣

పరబ్రహ్మముయొక్క రూపమెట్టిది?

నా ప్రియ సహోదరులారా!

లోకమునందు కార్యగురువు, కారణగురువులని ద్వివిధములగు గురువులు గలరు. అందు కార్యగురువు యెట్టివాఁడనఁగా ఏక ముద్రను జూపించి అనఁగా, గోడయందు ఒక నల్లని చుక్కనుంచి ఆ చుక్కను ఱెప్పవాల్చక చూచుచుండ వలయుననియు, అట్లు చూచుచుండునపుడు నేత్రములయందు కన్నీరు ప్రవాహము వలె కారుచుండి నేత్రములకు మంట పుట్టుననియు, అట్టి సమయమున ఆ మంటకు ఓర్చుకొని రెప్పనువాల్చక ఆ చుక్కనే చూచుచుండ వలయుననియుఁ జెప్పుదురు. కొన్ని దినములు యిట్లు చూచుచువచ్చినయెడల గోడలోనున్న నల్లనిచుక్క మరుగై తదుపరి నక్షత్రమండలము తోచుననియు, అటుపిమ్మట చంద్రమండలము తోచుననియు, అటుతర్వాత సూర్యమండలము తోచుననియు, అట్లు తోచినవెనుక ఆ మండలము విశేష ప్రకారముగా కానవచ్చుననియు, అట్లు కానవచ్చు ప్రకాశమే ఆత్మస్వరూపమనియు, ఆ యాత్మస్వరూపమే పరమాత్మ స్వరూపమనియుఁ జెప్పుదురు. మరికొందరు గురువులు ముక్కు కొన గురుతును జూపి ఆ కొననే దృష్టించి చూడుము. అప్పుడు ముక్కుకొన దృష్టి మరుగై ముందు చెప్పిన మండలములు కానవచ్చుననియుఁ జెప్పుదురు. ఈ విధమున అనేక గురువులు అనేక విధములుగా గురుతులను జూపెట్టి ఆత్మ, కోటి సూర్య ప్రకాశముగా కానవచ్చుననియుఁ జెప్పుదురు. అవియన్నియు తెలియనితనమేకాని మరివేరుకాదు. నామరూపములులేని పరబ్రహ్మముయొక్క అంశమగు ఆత్మకు, ప్రకాశము యెట్లు కలుగును? మునుపు చెప్పిన మండలమును, ప్రకాశమును దాటివెళ్ళి చూచునపుడు శుద్ధ శూన్యముగా నుండు బయలే యచట కానవచ్చును. ఆ బయలురూపమును యిచ్చట వివిధ దృష్టాంతములతోఁ జూపి క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

రాత్రియు, పగలును కాని సమయమెద్దియో ఆ సమయమే పరమాత్మ యొక్క రూపము. ఆ రూపమును యిప్పుడు మీకు తెలియఁజెప్పెదము వినుఁడు. తెల్లవారు జామున ఐదు, లేక ఐదుంకాలుగంటలకు అనఁగా, మీ అరచేతిలోని గీట్లు కొంత తెలిసియు కొంత తెలికయు నుండు సమయమెద్దియో ఆ సమయమే రాత్రియు పగలుకాని సమయము. అనఁగా చీకటిపోయి సూర్యుఁడు ఉదయించుటకుగాను రాత్రియు పగలుగలిసి, మరల యీ రెండును తొలఁగు సమయమున ఐదు నిమిషములకు అధికముగా నుండదు. అట్టి సమయమున

నీలవర్ణముగా కానవచ్చు పై ఆకాశమును గమనించక "దానికి క్రిందుగా మధ్యభాగముననుండు బయలును మాత్రమే" చూచినచో, ఆ బయలు కొంత చీకటిగాను, కొంత వెలుతురుగాను కానవచ్చును. అట్లు కానవచ్చు స్వరూపమే ఈశ్వరునియొక్క స్వరూపముకాని మరి వేరు స్వరూపము ఈశ్వర స్వరూపము కాఁజాలదు. పై చెప్పిన బయలే ఈశ్వర స్వరూపమని మీకు స్థిరపఱచి చెప్పుటకు గాను కొన్ని దృష్టాంతములను క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము. ఆలకించుఁడు.

ముందుచెప్పినరీతిగా తెల్లవారుజామున అరచేతిలోని గీట్లు తెలిసియు, తెలియకయు నుండుసమయమున సకల జీవరాసులయొక్క మనస్సునకు ఉల్లాసము (సంతోషమును) బుట్టించును. ఇంతియేగాక 'కూ' యని కోకిల కూయును. నెమలి పింఛమును, రెక్కలను విప్పి ఆడుచుండును. సింహము, ఏనుగు, పులి మొదలగు మృగములు సంతోషము వలన గర్జనలు చేయును. అడవియందుండు పావురాళ్ళు, బెళ్ళాయి, కౌజులు మరియు బహువిధములయిన అడవి పక్షులును అనేకరీతుల కూతలు కూయుచుండును. అట్టి సమయమునందు, అడవి యందుండి యీ శబ్దములను వినినయెడల మిక్కిలి సంతోషముగా నుండును. "ఈ గ్రంథకర్త తాము నివసించుచున్న గడికోటయనెడి అడవియందు యీ శబ్దములంతయు తెల్లవారుజామున విని ఆనందించినందున దానిని మీకు నిచ్చట చెప్పవలసివచ్చెను."

ఇంతియెగాక, సకల పుష్పములును వికసించువేళయు ఆ సమయమేను, మరియు సముద్రము, చెరువు, కుంట, కోనేరు, మడుగు మొదలగువాటియందున్న మత్స్యములు మిక్కిలి సంతోషించి నీటిపై మూరెఁడు పొడుగంత పైకెగిరి గంతులు వేయుచు మరల నీటిలో దుముకుచుండును. ఈ గ్రంథకర్త పినాంగ్, సింగపూర్ వెళ్ళుటకుగాను ఆరుదినములవరకు ఓడలో సముద్రముఁజేసిరి. అట్లు చేయు నపుడు ప్రతిదినమును తెల్లవారుజామున, నట్టనడి సముద్రములో బారెఁడు పొడుగంతకును, మించి యున్న గొప్పగొప్ప చేపలును, అంతకును తక్కువగా నుండు వరుసక్రమేణ చేపలును, చిన్న చిన్న చేపలును నీటిపైనుండి మూరెఁడు పొడుగుకన్నను పైగానెగసి గంతులు వేయుచు మరల నీటిలో బడుచుండును. వాటినంతయు, యీ గ్రంథకర్త చూచినందున ఆ దృష్టాంతమునుగూడా మీకు నిచ్చట చెప్పవలసివచ్చెను. కనుక, తెల్లవారుజామున పావుగంట, లేక అరగంటసేపువరకును, చేపలు దుముకుచుండి మరల సూర్యోదయము కాకమునుపే చేపలు యెగిరి దుముకుట నిలిచిపోవును. ఇట్టి కాలములయందు మనుష్యులు అడవిమార్గముగా వెళ్ళినయెడల పక్షులు మొదలగునవియు కూయుచు, పాడుచుండువాటిని వినవచ్చును. అట్టి సమయముని వారల మనస్సునకు మిక్కిలి ఆనందముగాను, సంతోషముగాను నుండును. దీనిని మీరు పరీక్షించి చూచి తెలిసికొనుఁడు.

చీకటిగానుండు పూజగదిలో గూర్చొని నేత్రములను మూసి యిదివరలోఁ జెప్పిన ప్రకారము తెల్లవారు జామున కొంత చీకటిగాను, కొంత వెలుతురుగాను కానవచ్చిన పరమాత్మ స్వరూపమగు బయలురూపమును మనస్సునఁదలఁచి భ్రూమధ్య చూచినయెడల అప్పుడు, ఆ రూపము భ్రూమధ్యఁగానవచ్చును. ఆ సమయమున మనస్సును బయటి వ్యవహారములయందు బోనియ్యక ఆ రూపమును మనో నేత్రముతోనే చూచుచుండవలయును. ప్రతిదినమును ఆ రూపమునే జూచుచు దాని యందే మనస్సు కలసిపోవునట్లు చేయవలయును. ఇందుకు శ్రుతి ప్రమాణము జెప్పెదము వినుఁడు.

శ్రు॥ లవణంతోయ సంస్పర్శాత్ ద్రవతోయమయం భవేత్
మనోహిబ్రహ్మ సంస్పర్శాత్ తథా బ్రహ్మమయం భవేత్.

ఇదే శ్లోకము, యిదే విషయమును గురించి యిదివరలో ఈ గ్రంథకర్త చరిత్రమున చెప్పియున్నాము. ఇచ్చటను జెప్పవలసినంత అవసరము వచ్చినందున మరలను జెప్పుచున్నాము. అవణము (ఉప్పు) జలమునందు వేసినవెంటనే అది కఱగి, యెట్లు, నీరగుచున్నదో అటువలెనే మనస్సు బయలుగానుండు పరబ్రహ్మమునందు గలిసిన వెంటనే, ఉప్పుకఱగి నీరైనట్లు ఆ మనస్సుకూడా పరబ్రహ్మమగు బయలునందు చేరిన వెంటనే మనస్సును బ్రహ్మమే యగు చున్నది.

అనేక విషయములయందుఁ బరువిడుచుండెడి మనస్సును అట్లు బరువిడకుండ నిలుపుదల చేయుటకుగాను అనేక ఉపదేశములను, అనేక ఉపాయములను ఈ గ్రంథమున చెప్పియున్నాము. కాని, యీ గ్రంథము మిక్కిలి బాగుగ నున్నది. ఇట్టి విషయములంతయు యిది వరకు యే గ్రంథమును- వ్రాయలేదని యీ గ్రంథమును మెచ్చుకొని యిందుఁ జెప్పియున్నట్టి సాధకములను మీరు చేయక యుండి మోసపోకుఁడుసుమా! ఈ విషయముగురించి యిదివరలోను ముందును జెప్పియున్నాము. మరల నిప్పుడును జెప్పితిమి.

మరియు ఆ పరబ్రహ్మముయొక్క విషయమును గురించి యింకను జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. ఈశ్వరరూపముగా నుండుతెల్లవారుజాము గడచిన వెంటనే, సూర్యోదయమగుచున్నది. అప్పుడు పక్షులు కూయవు; మేతమేయుటకు యెగిరిపోయి మరల సాయంత్రము వాటివాటి నివాసములకు వచ్చిచేరి ప్రొద్దు గ్రుంకు సమయమున ఉదయము కూత కూయుచుండునట్లుగానే మరల కూతలను గూయుచుండును. పాటలను బాడుచుండును. అయ్యోపాపము! ఇట్లు సుఖముగా పాడుచు, అడవియందున్న పక్షులను నిమిషమాత్రమున తుపాకీలతో చంపి మాడ్చి నోట వేసికొనుచున్నారు. కటకటా! యిది యెంతపాపమో దీనిని మీరే కొంత ఆలోచించి చూడుఁడు. ఇట్టి మహాపాపులు యెట్టి నరకకూపమున పోయిపడుదురో తెలియరాదు. ఇది అట్లుండనిమ్ము. తెల్లవారిన వెనుక, సింహము ఏనుఁగు పులి

మొదలగువాటికి, ఉదయము కాకమునుపు కలిగియుండిన సంతోషము లేకుండుట వలన తాము గర్జించుచున్న గర్జనలను నిలిపివేయును. తెల్లవారు జామున మనుష్యులకుఁ గలిగియుండిన ఒక విధమైన సంతోషము తొలగిఁపోవును. తదుపరి మనోవానరమగు తన్ను విచారించువారు యెవ్వరును లేరని, తన యిష్టానుసారముగా పరిపరివిధములఁ బరువిడి అల్లాడుచుండును. అట్లుతన యిష్టానుసారముగాఁ బోనియ్యక ఆ మనస్సనెడి గుఱ్ఱమునకు బుద్ధియనెడి కళ్ళెమును వేసి బిఱ్ఱుగా నీడ్చి బిగఁబట్టవలయును. మనస్సును, బుద్ధిచే అట్లిచ్చి బిగఁబట్టినచో మనస్సుయొక్క చేష్టలంతయు నణగిపోవును. ఇంకొక సామెత చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

కల్లు, సారాయి, విస్కి, బ్రాంది, వైన్, మొదలగువాటియందు, యెవరెవరియొక్క మనస్సు, యేయే సారాయీలను త్రాగవలయునని తలఁచుచున్నదో అప్పుడు ఆ మనస్సుయొక్క యిష్టానుసారముగాఁ బోనియ్యక బుద్ధిచే అడ్డగించిన యెడల, మనస్సునకు సారాయి త్రాగవలయునని కలిగియుండిన యిచ్ఛ అంతటితోనే తొలఁగి పోవును. మనస్సును వశపఱచుటకు బుద్ధియే శ్రేష్ఠమైనదని యెఱుంగవలయును. అయితే దుర్మార్గ కర్మఫలముల ననుభవించ వలయునని ప్రారబ్ధకర్మ ముండెనేని బుద్ధి చెప్పునట్టి మంచి కార్యములను మనస్సు వినఁజాలదు. అనగా బుద్ధి చెప్పునట్టి మంచిత్రోవను మనస్సుపోక తన యిష్టానుసారముగాఁబోయి కడపట దుఃఖమును అనుభవించును. ఇందుకొక దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు.

ఒకరియింట, యెదురుగానుండు కూటమునందు, (పంచయందు) గొప్ప వెలగలిగిన బంగారు గడియారమును చీలకు దగిలించియుంచిరి. ఆ యింట నుండు వారందరును వెనుకవైపుగానున్న వంటసాలయం దుండిరి. అట్టి సమయమున నెవఁడో యొకఁడు యేదియోయొక కార్యార్థముగా నాయింటి కూటముయొక్క వసారావద్దకు వచ్చి నిలిచిచూచెను. కాని, అచ్చట నెవరును లేకయుండిరి. అప్పుడు వాఁడచ్చట మేకునకు దగిలించియున్న గడియారమును చూచి "ఆహా! యిది యెంత మంచి గడియారము. దీనిని తీసికొని వెళ్ళిపోయెద" మని వాని మనస్సు తలఁచెను. మనస్సు అట్లు తలఁచిన వెంటనే, బుద్ధి యిట్లు చెప్పుచున్నది. "దానిని యెత్తునపుడు యెవరైనను చూచినయెడల అటుపిమ్మట కీడు సంభవించు" నని వాని మనస్సునకు దోచునట్లుగా బుద్ధి చేయించెను. వాఁడు రాజదండనకు అనగా, శిక్ష అనుభవించ వలయునని ప్రారబ్ధ కర్మమున్నందున "బుద్ధిః కర్మానుసారిణి" యనునట్లు బుద్ధి చెప్పునట్టి ఆలోచనలను మనస్సు వినకపోవుటవలన, అందుపై అహంకారమనునది బయలుదేరి వాకిలిని అటునిటు తిరిగి చూచునట్లు చేసి యిచ్చట యెవరునులేరు. కనుక, గడియారమును యెత్తుకొని పోవుట యెవరును

జూడరని వాని మనస్సునకు తోచునట్లు అహంకారము చేసివేసెను. వాని మనస్సునకు అట్లు తోచినవెంటనే గడియారమును దీసికొని తిన్నగా వెళ్ళిపోయెను. వీఁడు ఆ యింటిలోపలనుండి వెళ్ళిపోవునపుడు రోడ్డు మార్గముగాఁ బోవుచుండిన ఆ వీధివాఁడొకఁడు ఆ దొంగను చూచెను. తదుపరి ఆ యింటి యజమానుఁడు పదిగంటల సమయమున ఆఫీసుకు వెళ్ళునపుడు కూటమునకు వచ్చి గడియారమును నెత్తఁబోయెను. అచ్చట గడియారము లేనందున నాయింట నుండువారందరిని అడిగెను. కాని, ఎవరికిని దెలియరాదని చెప్పిరి. పిమ్మట నీ సంగతి ఆ వీధియంతయు వెల్లడియాయనెను. అప్పటిలో, దొంగ ఆ యింటిలోపల నుండి వచ్చునపుడు చూచిన పురుషుఁడు ఆ యింటివాని వద్దకు వచ్చి, దొంగపేరును జెప్పి ఉదయము యేడుగంటలకు మీ యింటిలోపల నుండి ఫలానివాఁడు వచ్చునపుడు నేను చూచితిని. కనుక, వాఁడే యెత్తియుండ వచ్చునని చెప్పెను. తదుపరి సొంతగాఁడు పోలీసువారలకు ఈ సంగతిని దెలియఁ పఱచెను. పోలీసువారు దొంగను బిలుచుకొనిపోయి అడిగిరి. కాని, వాఁడు నేను యెత్తలేదని ఒకే సాధనగా సాధించుచుండెను. అటుపిమ్మట పోలీసువారు చేయ వలసిన పనిని జేసిరి. వారు చేయుపనులకు దొంగిలించినవాఁడు సహింపలేక నిజముచెప్పి గడియారమును తెచ్చి యిచ్చివేసెను. అప్పుడు పోలీసువారు వానిని వెంటనే లాకాపులో (జెయిలులో) త్రోసి తాళము వేసిరి. అప్పుడు వాఁడు యేకాంతముగా (ఒంటరివాఁడై) గూర్చుండి తనలోతాను ఇట్లు ఆలోచించు చున్నాఁడు. "అయ్యో! నేనెందుకు ఆ పాడు గడియారమును యెత్తితిని. ఎత్తునపుడు యెవరైనను చూచినయెడల అటుపిమ్మట కీడు సంభవించునని నా మనస్సునకు తోచెనుగదా! అటువలెనే యెత్తక ఊరకనే వచ్చియుంటినేని, యింత కష్టములు అనుభవించవలసిన పనిలేదు కదా"యని యిట్లుగాఁ దలఁచి, దుఃఖించుచుండును. అప్పుడు బుద్ధియనునది ఇట్లు అనుకొనుచున్నది. "గడియారము యెత్తునపుడు యెవరైనను చూచినయెడల అటుపిమ్మట కీడు సంభవించునని నేను నీకు చెప్పినదానిని గ్రహించుకొనక పోతివిగదా! పడవలసిన కష్టము లంతయు పడు" మని బుద్ధి తలంచుకొనుచున్నది. కనుక, యిది ప్రతి మనుజునికి ప్రత్యక్ష దృష్టాంతమేను, అది యెట్లనఁగా "అట్లు చేయరాదని నేను దలఁచితిని, కాని అట్లు దలఁచియు యేదియో బుద్ధి పొరపాటువలన చేసితిని" యని లోకము నందుండు స్త్రీ పురుషులందరును దలఁచుట కద్దు. కనుక, మనస్సునకన్నను బుద్ధియే శ్రేష్ఠమై యున్నందున బుద్ధి చెప్పునట్లు అందరును చేయుచు రావల యునని యెఱుంగ వలయును.



పరమహంసయనఁగా నెవఁడు?



శ్రుతి॥ యోయం పరమ హంసమార్గో లోకే దుర్లభతరోనతు బాహుళ్యో యద్యేకో భవతి స ఏవ నిత్యకూటస్థః స ఏవ వేద పురుషః ఇతి విదుషో మన్యంతే మహాపురుషో యచ్చి త్తం తత్ సదా మయ్యేవా వతిష్ఠతే తస్మాదహంత తస్మిన్నే వావస్థీయతే అసౌస్వపుత్ర మిత్ర కళత్ర బంధ్వాదీన్ శిఖామ్ యజ్ఞోపవీతం యాగం సత్రం స్వాధ్యాయం చ సర్వకర్మాణి న్యస్యాయం బ్రహ్మాండం చ హిత్వా కౌపీనం దండ మాచ్ఛాదనం చ స్వశరీరోప భోగార్థాయ లోకస్యోపకారార్థాయ చ పరి గ్రహేత్ తచ్చన ముఖ్యోస్తికో అయం ముఖ, ఇతి చ యతేయం ముఖ్యః.

ప్రపంచమునందుండెడి జీవరాసులంతయు వెలుపలకు వదలుచు, మరల లోపలకు పీల్చుచున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలకు అనగా, శ్వాసకు "హంస" యని జెప్పఁబడును. ఈ హంసను (శ్వాసను) తన స్వాధీనముఁ జేసికొని, నడిపించు వాఁడే పరమహంస యనఁబడును. మన చక్రవర్తి గారిచే పరిపాలించు రాజ్యములోఁ గొప్పపేరు వహించినవారికి బహదూర్ బిరుదు చక్రవర్తిగారిచే నెట్లు యియ్యఁబడుచున్నదో, అటువలెనే, "హంసను" (శ్వాసను) తన వశముఁ జేసికొన్నవారికి "పరమహంస" యనెడి బిరుదును అతని గురువుచే నియ్యఁబడుచున్నది.

లోకమునందు ఇట్టి పరమహంస లుండుట మిక్కిలి దుర్లభము. అనేక జన్మములుగా నిష్కామ్య పుణ్య కర్మములను అనుష్ఠించుచువచ్చి ఆ పుణ్యకర్మ పరిపక్వము వలన నీ జన్మమునందు లభ్యమమగునేకాని సాధారణముగా లభ్యమగునది కాదు. బ్రహ్మచారి, గృహస్థ వానప్రస్థ లుండురీతిగా నీ పరమ హంసలు యెచ్చటను నుండజాలరు. పవిత్రమగు పుణ్యతీర్థస్థలము లెచ్చటెచ్చట నున్నవో అచ్చటచ్చటనంతయు తిరిగి వెదకి చూచినను ఒక పరమహంసయు అగుపడుట మిక్కిలి కష్టము. అట్టి పరమహంసయే నిత్య పవిత్రుఁడు. ఆతనికి లౌకిక చిహ్నములు, శిఖా (జుట్టు), యజ్ఞోపవీతము (జందెము) లేక యుండును. ఇవి లేకున్నను యితఁడే నిత్యపూజ్యుఁడు. నిత్యపూజ్యుఁడనుదానికి శ్రీ శంకరాచార్యులవారు ఇట్లు చెప్పుచున్నారు.

శ్రుతి॥ నిత్యం సర్వదా కాలత్రయేపి ఆశేష విశేష శూన్యతేన భూతంపవిత్రం శిఖాయజ్ఞోపవీత వేదాధ్యయనాది ధ్యానశుద్ధికారణం స్వజ్ఞానమసంత మానందాత్మ

స్వరూపం యత్ బ్రహ్మ తస్మిన్నిత మహమస్మీత ఐఖ్యేనావతిష్ఠ ఇతి నిత్యభూతస్థః యత స్తతః శిఖా యజ్ఞోపవీత వేదాధ్యయనాది పరిత్యాఖ్యభి నసూత్రాది సమానత్వేన శంకనీయం కింతుసఏవ నిత్యభూతస్థో న హయన్యో వేదాధ్యయనాది మానభీః.

కాలత్రయములయందును శిఖా యజ్ఞోపవీత వేదాధ్యయనము (వేద పారాయణము), లేకయున్నను మనోశుద్ధికి కారణమగు సత్య (సత్యమైన దియు) జ్ఞాన (జ్ఞాన స్వరూపమైనదియు) అనంత (ఆది మధ్య అంత్యము లేనిదియు) ఆనందాత్మ స్వరూపమైనదగు యే పరబ్రహ్మము గలదో ఆ పరబ్రహ్మమే 'నే' నని, నిశ్చయించి బ్రహ్మమునందు ఐక్యమైయుండువాఁడే నిత్య పూజ్యుఁడని జెప్పఁబడును. అట్టివానికి శిఖా యజ్ఞోపవీతము లేకున్నను వాఁడే బ్రాహ్మణుఁడు. ఇట్టి బ్రహ్మైక్యాను సంధానములేక, శిఖా యజ్ఞోపవీత వేదాధ్యనములు గలవాఁడై యున్నను నాతఁడు బ్రాహ్మణుఁడు గాజాలఁడని శ్రీ ఆది శంకరాచార్యులవారు చెప్పుచున్నారు. అనగా, శిఖా యజ్ఞోపవీత వేదపఠనము మొదలగువాటివలన పుణ్యము కలుగునని శాస్త్రములయందు చెప్పియున్నదానిని యెట్లు నమ్ముచున్నామో అటువలెనే, వైరాగ్యముగల పురుషుఁడు శిఖా యజ్ఞోపవీత ములను త్యజించవలయునని శాస్త్రముల యందుఁ జెప్పియున్నందున దానిని పరమహంస అనుష్ఠించుచున్నాఁడు. అందువలన వానికి యే దోషములును లేవు. బ్రహ్మస్వరూపమును పొందినవానికి శిఖా యజ్ఞోపవీతములు లేకున్నను ఆతఁడు పవిత్రుఁడే యగుచున్నాఁడు. అతఁడే వేదపురుషుఁడు. కాలాత్మ పురుషుఁడును (కాలుఁడును, ఆత్మయు) ఆతఁడే. అనగా, నన్ను వినా మరియొకఁడు లేఁడని హిరణ్యగర్భుఁడు నారదమహర్షికి బోధించెను. కనుక, మహా శూరుఁడుగా నుండువానికి, యుద్ధరంగములో విశేష గాయములు తగిలినప్పటికిని, ఆ గాయములను లక్ష్యపెట్టక మనోధీరుఁడుగా నిలిచి మరల నెట్లు యుద్ధముఁ జేయుచున్నాఁడో అటువలెనే ప్రాణాయామము చేయునట్టి పరమహంసకు ప్రాణాయామాభ్యాసములో తన దేహమునకు నెంతటిబాధలు యేర్పడినను ఆ బాధలకంతకు సహించుకొని ప్రాణాయామాభ్యాసమును చేయుచు రావలయును. అట్లు చేయుచు వచ్చినయెడల వానియొక్క యింద్రియ వేగములంతయు అణగిపోవును. ఇంద్రియ వేగములు అణగిన వెంటనే పరమహంస యెట్లుండు ననగా, సవారిలో బాగుగ అలవాటుచేసిన గుఱ్ఱములను రథమునకు కట్టియుంచి నను, సారధి తోలునంతవరకు పోక యెట్లు రథములోనే నిలిచియుండునో, అటువలెనే పరమహంస యొక్క యింద్రియములు యెచ్చటకును పోక నిశ్చలముగా నిలిచియుండును. ఇట్లు యింద్రియములను జయించినవాఁడు, ఆత్మకన్నను నేను వేరైనవాఁడనుకాను యని భేదబుద్ధి లేకయుండును.



జపము - తపము - శాస్త్రములవలన యెట్టి ప్రయోజనమును లేదు



శ్రుతి॥ అభేదదర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః
స్నానం మనోమలత్యాగః శౌచ మింద్రియనిగ్రహః. (స్కందోపనిషత్తు)

శ్రుతి॥ విహాయ శాస్త్రజాలాని యత్సత్యం తదుపాస్యతాం
అనంతకర్మ శౌచంచ జపోయజ్ఞ స్తథైవచ
తీర్థయాత్రాభిగమనం యావత్ తత్త్వం నవిందతి.(పైంగలోపనిషత్తు)

సకల శాస్త్రములను చదివి ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించవలయును ననెడి భ్రాంతిని విడిచిపెట్టి, తత్త్వవివేకము చేసి ఆత్మయే సత్యమగు పరబ్రహ్మమని యెఱింగి, ఆత్మానుసంధానము చేయుచుండవలయును. స్నాన సంధ్యా జప తప హోమ నియమ యాగ తీర్థయాత్రాది మొదలగు సత్కర్మములను చేయుట వలన తత్త్వజ్ఞానము కలుగఁజాలదు. ఆత్మానుభవమును పొందఁజాలఁడు.

శ్రుతి॥ అధీత్యచతురో వేదాన్ సర్వశాస్త్రాణ్య నేకశః
బ్రహ్మతత్త్వం నజానాతి దర్వీపాకరసం యథా. (ముక్తికోపనిషత్తు)

వేదములోనున్న సకల రహస్యార్థములను దెలిసికొని తన విద్వత్తును జూచి లోకులందరును భ్రమించునటులఁ జేసినను తాను, తత్త్వజ్ఞానానుష్ఠానపరుఁడు కాకున్నచో నట్టివాఁడు వ్యర్థుఁడేను. అది యెట్లనఁగా దేవామృతములవంటి వంటకములను వండి ఆ వంటకములలో బంగారు గరిటెలను వేసియుంచిన యెడల ఆ గరిటెలు దేవామృతములయొక్క, రుచిని నెఱుఁగజాలవు. అటువలెనే, పై జెప్పిన విద్వాంసుఁడు గొప్పపండితుఁడుగానున్నను ఆత్మానుభవము లేక యున్నందున ముందుఁజెప్పిన బంగారు గరిటెలతో సమానుఁడని తెలిసికొనుఁడు.

శ్రుతి॥ సంత్యజ్య హృద్గుహేశానం దేవమన్యం ప్రయాంతియే
తే రత్న మభివాంఛంతి త్యక్త హస్తస్థ కౌస్తుభాః. (మహోపనిషత్తు)

తనలోఁదాను స్వయంప్రకాశముగా ప్రకాశించుచున్న పరబ్రహ్మస్వరూపమగు ఆత్మస్వరూపమును దెలిసికొనలేక మరియొకచోట దేవుఁడున్నాఁడని తలఁచుట యెట్లున్నదనగా, తాను యెంతోకష్టపడి సంపాదించిన దేవలోకమునందున్న దేవ

రత్నమగు కౌస్తుభమణిని, ఒకనికిచ్చి భూలోకమున నెందుకును పనికిరాని రత్నమును దానికి బదులుగా తెచ్చుకొన్నట్లున్నది. మరియు,

శ్రుతి॥ బహుశాస్త్రకథాకంథారోమంథేన వృథై వకిం
అన్వేష్టవ్యం ప్రయత్నేన మారుతే జ్యోతిరాంతరం. *(ముక్తికోపనిషత్తు)*

ఋగ్, యుజుస్, సామ, అధర్వణములనెడి నాలుగు వేదములను, శాస్త్ర పురాణములను చదివినప్పటికిని మోక్షమును పొందఁజాలరు. శరీరములో నివసించుచున్న హంస స్వరూపుడగు ఆత్మను దర్శించినయెడల మోక్షమనెడి గృహమును పొందఁగలరు.

శ్రుతి॥ నైవమాత్మా ప్రవచన శతేనాపిలభ్యతే
నబహుశ్రుతేన నబుద్ధిజ్ఞో నశ్రుతేన నమేధయా
నదేవైర్నయజ్ఞైర్న తపోభిరుగ్రైర్న సాంఖ్యై
ర్నయోగై ర్నాశ్రమై ర్నాన్యై రాత్మాన ముపలభంతే.
(సుభాలోపనిషత్తు)

ఈ ఆత్మానుభవము మాటలచేతను, నిస్సారమగు శ్రవణముచేతను, బుద్ధి చాతుర్యముచేతను, యాగముచేతను, దేవతా ధ్యానముచేతను, తపస్సు చేయుట చేతను, సాంఖ్య హఠాదియోగముచేతను, వర్ణాశ్రమ ధర్మములను తప్పక అనుష్ఠించుటచేతను, కలుగఁజాలదు.

శ్రుతి॥ అమృతేనతృప్తస్య పయసా కింప్రయోజనం
ఏవం స్మాత్మానం జ్ఞాత్వా వేదైః ప్రయోజనం కింభవతి.
(పైంగలోపనిషత్తు)

అమృతపానము చేసినవానికి, జలపానము చేయుటవలన ప్రయోజనము లేనట్లు, వేదాంత విచారణచే ఆత్మానుభవమును పొందినవానికి వేదములతో పనిలేదు.

శ్రుతి॥ నానాశాస్త్రం పఠేల్లోకే నానా దేవంచపూజనం
ఆత్మజ్ఞానం వినా పార్థ సర్వకర్మ నిరర్థకం
ఆచారఃక్రియతే కోటిదానంన గిరికాంచనం
ఆత్మతత్త్వం వినానాస్తి ముక్తిర్నాస్తి గురుర్వినా
కోటియజ్ఞంకృతం యేన కోటిగోహయదానకం
గజదానం సహస్రంచ ముక్తిః జ్ఞానం వినానచ. *(గర్భగీత)*

సకల శాస్త్రములను చదివి పండితుఁడని పేరువహించినను, బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరాది సకల దేవతలను పూజించినను ఆత్మజ్ఞానము లేనియెడల పై చెప్పినవన్నియు నిష్ప్రయోజనములే, వర్ణాశ్రమ ధర్మములను తప్పక అనుష్ఠించి

నను, మేరు పర్వతమంత బంగారునుకోటిసారులు దానమిచ్చినను, ఆత్మజ్ఞానము లేనియెడల అవియన్నియు నిష్ఫలంబులే, కోటియజ్ఞములు చేసినను గోవులు గుఱ్ఱములు యేనుఁగులు కోట్లుకోట్లుగా దానమిచ్చినను ముక్తిలేదు. గురు కటాక్షములేక ఆత్మజ్ఞానము లభింపదు. ఆత్మజ్ఞానము లేక ముక్తికలుగఁజాలదు.

శ్రుతి॥ అపవర్ష సహస్రాయు శ్శాస్త్రాంతం నాధిగచ్ఛతి
విజ్ఞేయోక్షర తన్మాత్రో జీవితంచాపి చంచలం
విహాయ శాస్త్రజాలాని యత్సత్యం తదుపాస్యతాం. *(పైంగలోపనిషత్తు)*

లోకమునందు లెక్కలేని శాస్త్రములున్నవి. ఒకనికి వేయి సంవత్సరములు ఆయుర్భాగముండి ఆ శాస్త్రములనంతయుఁ జదివినను కొంతయైనను ఆ శాస్త్రములు తఱగకఁ సముద్రమువలెనే పోవుచుండును. కనుక, శాస్త్రములను జదువ వలయుననెడి భ్రమనువదలి, తన జీవితకాలము మిక్కిలి స్వల్పముగాను, సూక్ష్మముగాను నున్నదని యెఱింగి అతిశీఘ్రముగా నీ గ్రంథమును జదివి యిందు ఉపదేశించియున్న గురువాక్యములను గ్రహించి యెల్లప్పుడును దానినే అనుష్ఠించుచు వచ్చితిరేని దాని వలన సుఖమనుభవింతురు.

శ్రుతి॥ సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య నిర్మమో నిరహంకారో
భూత్వా బ్రహ్మేశం శరణ ముపగమ్య తత్త్వమసి
సర్వం ఖల్విదంబ్రహ్మ నేహనా నాస్తికించన
జ్యాతి మహావాక్యర్థానుభవ జ్ఞానాత్ బ్రహ్మైవాహ
మస్మీతి నిశ్చిత్య నిర్వికల్పసమాధినా స్వతంత్రో
యశ్చరతి స సన్యాసీ స ముక్తః స పూజ్యః స
యోగీ పరమహంస స్సో వధూతసబ్రాహ్మణ ఇతిచ.
(నిరాలంబోపనిషత్తు)

కలతోచి, మరల కొంతసేపటికే మరుగైపోవునట్లు, కొన్ని దినములలో నశించి పోవునట్టి భార్యాఁ పుత్ర, పుత్రి, ధన, ధాన్యాదులు సత్యముగా నుండునని యని తలఁచి వృధాభ్రమను పడుచు, ఇదినాది వీరందరును మావారేయని ప్రపంచము నందుండు ఒక్కొక్క స్త్రీ పురుషులును దలంచుచుండుట స్వభావగుణమేను. ఆహా! ఈ పాడు మాయ అనునది వీరలను యెట్టి భ్రమలోఁ దెచ్చి వదలుచున్నదో చూడుఁడు ఈ భార్య యెవతె? పుత్రుఁ డెవఁడు? పుత్రిక యెవతె? ఈ బంధువులు యెవరు? నేను పంద్రెండు సంవత్సరముల వయస్సులో నుండునపుడు ఈ భార్యా, పుత్ర, పుత్రికలు నాకుండిరా? వీరలపై నిప్పుడుండు ఆశ పంద్రెండవ యేట నాకుండెనా? లేదుగదా? ఇవియంతయు పెండ్లాడిన వెనుక వచ్చిన ఆశలేకాని పెండ్లికి ముందు యుండిన ఆశలు కావు. ఇట్లు, ఆశయనునది ప్రతిజన్మము నందును కొంత కొంతగాఁజేరి అభివృద్ధియగుచు వచ్చినదే

మాయయని చెప్పఁబడునేకాని ఇదివినా మాయ అనునది మరి వేరొకటిలేదు. వీటివలన యేమి యేర్పడుచున్నదనగా, భార్యా పుత్ర పుత్రీ పౌత్ర ధనధాన్యాదులు, తోటలు, భూములు, గృహములు మొదలగు వాటికంతయు నేనే యజమానుండనెడి అహంకారమును, ఇది నాది అది నాది యనెడి మమకారమును, సకల మనోవ్యాపారములను యేర్పడుచున్నది. కనుక, వీటి నన్నింటిని వదలి, బ్రహ్మ మును ధ్యానించి మహావాక్యార్థములను దెలిసికొని, తత్త్వ వివేకముచే బ్రహ్మమే నేను. నేనే బ్రహ్మమని నిశ్చయించి, నిర్వికల్ప సమాధినిష్ఠయనెడి ఆత్మ సాక్షాత్కార మును పొందినవాఁడే సన్యాసి; అతఁడే ముక్తుఁడు; అతఁడే పూజ్యుఁడు; అతఁడే రాజయోగి; అతఁడే పరమహంస; అతఁడే అవధూత; అతఁడే బ్రాహ్మణుడు. కాని, కాషాయ వస్త్రములను ధరించుటచే సన్న్యాసియు, కౌపీనము లేక తిరుగుట వలన అవధూతయు, నాలుపోగులు గల జందెమును మెడలో వేసికొన్నంత మాత్రముననే బ్రాహ్మణుండు కాఁజాలఁడు సుమా!



శ్రీరామమంత్రోపదేశము



ఓ ప్రియ సోదరీ! సోదరులారా!!

ప్రపంచమునందుండు జనులకు "శ్రీరామ" మంత్రమును ఉపదేశించునట్టి గురువులందరును "రామ" మంత్రమును యెట్లు ఉపదేశించవలయునో అట్టి విధుల చొప్పున ఉపదేశింపక "రామ, రామ, రామ, రామ, రామ యని మనస్సునఁ దలఁచి గట్టిగా చెప్పక తిన్నగా, నోటనే యెవరును వినకుండునటుల జపము చేసుకో" యని కొందరు గురువులు చెప్పుదురు. మరికొందరు గురువులు "రామ" మంత్రమును పెదవులు కదలకయు, నోటఁజెప్పకయు మనస్సుననే తలఁచి జపము చేయుచుండుమని ఉపదేశముగా చెప్పుదురేకాని రామమంత్రమును జపము చేయ సరియైన మార్గమును ఉపదేశము చేయఁజాలరు. అట్లెందుకు ఉపదేశముచేయరనగా, రామ మంత్రముజపము చేయునట్టి పద్ధతి, గురువుల వారికే తెలియకున్నందున వారలు యెట్లు రామమంత్రమును పఠన చేయుచున్నారో అటువలెనే తమ శిష్యులకును ఉపదేశించుచున్నారు. రామమంత్రమును శాస్త్ర విధుల చొప్పున దెలిసికొని స్వానుభవములోనున్న గురువుల వద్ద ఉపదేశమును పొంది జపము చేయునట్టి పురుషులు మిక్కిలి అరుదుగా నుందురు. గురువువలన ఉపదేశమును పొంది వారు చెప్పునట్టి రహస్యార్థములను దెలిసికొని అటువలెనే జపముచేయుచు రావలయునని అన్ని శాస్త్రములును ఘోషించు

చున్నవి. కనుక, యెవరెవరికి యేయే ఉపదేశములు కావలయునో వారివారికి తగినయట్లు ఆయా ఉపదేశములను శాస్త్ర విధుల చొప్పున స్వానుభవ రూపముగా నుండునట్టి మంత్రములను ఈ గ్రంథమున వ్రాసి వెలుపఱచియున్నాము. ఈ కలియుగమున మాయయనెడి సముద్రమును దాటుటకు, ఈ గ్రంథము నావవలె నున్నదని తెలిసికొనుఁడు.

లోకమునందు అనేక శాస్త్రములు, సముద్రమువలె అపరిమితముగా నున్నవి. వాటినే మీరు చదువుచుండిన యెడల, నే జన్మమున మోక్షమనెడి గృహమును పొందఁబోవుచున్నారు? మీరు జన్మించిన వెనుక మీ కుటుంబ వ్యవహారములను, శాస్త్ర పరిశోధనలను జూచుచునేయుండి కడపట నేదియుఁ దెలిసికొనక యీ శరీరమును వదలి వెళ్ళిపోవుటవలన సుఖమేమి గంటిరి? ఏమియు లేదుగదా? కనుక, నిప్పుడు "రామ" మంత్రోపదేశమును మీకు క్రింద ఉపదేశింపఁ బోవుచున్నాము. ఆ యుపదేశమును గురువాక్కుగా నెంచి క్రిందఁజెప్పఁబోవురీతిని జపము చేయుచురండు. దీనివలన, మీ పాప విమోచనమై మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్యపదవిని బొందఁగలరు.

తనయింట నొకచోట చిన్న చీకటిగదిని కట్టించి తయారుచేసి యుంచుకొనవలయును ఇట్లు కట్టించిన వెనుక ఆ గదిలో, సున్నము కొట్టించి గోమయముతో అలికి ఊడ్పించి, పిండి ముగ్గులు పెట్టి పలుకుసాంబ్రాణి ధూపమువేసి మంచి అగరుబత్తిలను వెలిగించి యెల్లప్పుడును ఆ గది సువాసనగా నుండునట్లుచేసి, జపము చేయుకాలము తప్ప తక్కిన కాలమంతయు ఆ గదిని తాళమువేసి యుంచవలయును. పూజగది మొట్టమొదట తయారుచేసికొని వెనుకనే మంత్రమును జపముచేయ ప్రారంభించవలయును. ఇటువంటి పూజగదిలో జపము చేసినచో మనస్సు లయమగునేకాని తక్కినచోట్లయందు గూర్చొని జపము చేసినయెడల మనోలయము కాఁజాలదు. కనుక, ముందు చెప్పినరీతిగా పూజగదిని తయారుచేసికొనుఁడు. అట్లు తయారు చేసికొన్న వెనుక ఆయా కులాచార పద్ధతిగా విభూతి లేక, శ్రీ చూర్ణము శరీరమున ఆయా స్థలములయందు మంత్ర పూర్వకముగా నుంచుకొనుటకుగాను యిదివరలో ముందు చెప్పియున్నాము. అటువలెనే ఆయా మంత్రములతో విభూతియో, లేక శ్రీచూర్ణమో యుంచుకొని అటుపిమ్మట మీరు యెవరిని గురువుగా భావించుకొనుచున్నారో వారి పటమును ఆ పూజయింటనుంచి నేతి దీపము అగరుబత్తీలను వెలిగించి కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో నూవులుంచుకొని యెడమచేత నీరును సన్నగా ఆ నూవులలో విడుచుచు దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూఁటిని గురుస్వాముల వారికి అర్పణముఁ జేసితినని మనస్సునఁ దలఁచుకొనవలయును.

క॥ ధనమునుఁ బ్రాణము నర్థము
మనసిచ్చిన భార్యనైనఁ-మంగళకర వి

దృను నిచ్చిన గురునకు నే
ననుమానింపకయే యిత్తు - నంబుజనేత్రా॥ *(గురుగీతా ప్రమాణము)*

ఇట్లు తలఁచుకొన్న వెనుక, ఈ గ్రంథమున చెప్పియుండెడి "గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు" అనెడి గురుస్తుతియును మరియు, "యస్యాంతర్నాదిమధ్యం నహికర చరణం" అనెడి పరబ్రహ్మస్తుతియును జేసి ముగించిన వెనుక "నాకు శ్రీరామ మంత్రము సిద్ధియగునట్లు ప్రసాదింతురుగాక" యని మనస్సునఁ దలఁచు కొనవలయును. ఇట్లు దలఁచుకొన్న వెనుక శరీరము గూనులేక కడ్డీవలె సరిగా నిలిపి, కంఠము శిరస్సు, మొదలగువాటిని కదలకుండునటులఁజేసి చిన్ముద్రను జేతఁబట్టి కండ్లనుమూసి ముక్కుకొనయందు దృష్టి నిలిపి శ్వాసను లోపల పీల్చునపుడు ఆ శ్వాస యెంత దూరము, ఎంత పొడుగుగా ముక్కులోపల యెక్కు చున్నదో అంతదూరము వరకును "రా" అను మంత్రమును మనస్సునఁ దలంచుచు శ్వాసను బీల్చవలయును. ఇట్లు శ్వాసను 'రా' అను మంత్రముతోఁ బీల్చిఁ మరల శ్వాస వెలుపలకు వదలునపుడు ఆ శ్వాసతోకూడ "మ" యను మంత్రమును జూర్చి శ్వాస యెంత పొడుగుగా బయట వచ్చుచున్నదో అంత పొడుగు వరకును "మ" యను మంత్రముతో పొడుగుగానే వెలుపలకు వదల వలయును. శ్రీ రామమంత్రమును తారక మంత్రమనియుఁ జెప్పుదురు. ఇందుకు ప్రమాణము క్రిందఁ జెప్పఁబడియున్నది.

పల్లవి

శ్రీరామ నామము జపించి జన్మము.
తరియించ రాదటె మనసా;

అనుపల్లవి

ఘోర సంసార వార్ధిలోఁ బడిపొర్లి - యిఁక
దుఃఖింప నేటికే మనసా। శ్రీరామ॥

చరణములు

తప్పు సాక్ష్యముఁజెప్పి కచ్చేరిలో నీవు తబ్బిబ్బులాడకే మనసా -
యెప్పుగా నీమది యోగీశ్వరుల చెంత నొనరుతోఁ జేర్పవే మనసా॥
శ్రీరామ॥

పాప నరులఁగూడి పాతకములు చేసి; పరితపియించకే మనసా -
ఆ పరమాత్ముని ఆనందరాముని అంది సుఖించవే మనసా॥ శ్రీరామ॥

వారకాంతల యిండ్ల నీటుగ దిరుగుచు వరుస దప్పబోకే మనసా -
పారమార్థికతత్త్వ బోధనీయుల చెంత; పరతత్త్వ మెరుగావే మనసా॥
శ్రీరామ॥

నీటుగ దిరుగుచు నిందలుజేయుచు నీల్గి నిక్కబోకే మనసా -
నాటకా లయినట్టి బూటక మాయలో; నటియించ నేటికే మనసా।
శ్రీరామ।

తారకమంత్రమ్ము శ్వాసలోపలఁజేర్చి తగబీల్చి ముక్తిగను మనసా -
సారమైన దివ్య సాధనలోఁజేరి; సాధించి కనుగొనవే మనసా॥
శ్రీరామ॥

పరమహంసైనట్టి ప్రభుసచ్చిదానందు-శరణు జెందినయట్టి మనసా -
దుర్గాచలదాసు సారంబు చవిగాంచిపల్కెనీ-చరణంబులను పాడు మనసా॥
శ్రీరామ॥

నాదనామక్రియ రాగం - ఆటతాళము

1. తారకము సూటెరుగవలెనన్నా సద్గురుని కృపచే తారతమ్యము తఱచి కనుగొన్నా మరుపు తెరపనకుండ జాగ్రత నిరతమును స్వప్నా సుషుప్తిలో అర మరలు లేకుండ యెప్పుడు తరుచుగను జీవాత్మ చదివెటి ॥తార॥

2. ధరణి లోపల మూఢమతులకు దొరుకుట బహుదుర్లభంబిది గురు కటాక్షము వలన స్థిరమగు పరమపదవికిఁ జేరెయుక్తి నేర్పవలే జీవాత్మ కిపుడన్నా, నేర్పెరిగి యుంటె మరువకను జపియించుచుండన్నా యీ జపము నెరిగినవారు నిర్మల బ్రహ్మజ్ఞానులన్నా జ్ఞానైన వెనుకను సారెకును జపస్నాన మేలన్నా, స్నానంబు దెలిసినవారె పుడమిలో రాజయోగన్నా నారదాది మహామునీంద్రులు తరచి బుధులచె కనిరి మంత్రము మర్మమెరిగి నిమిసమైనను మరువకుండగ పరముఁజేరిరి ॥తార॥

3. అండపిండ బ్రహ్మాండమంతట నిండినది నిజగురుని మహిమ పండిత జ్ఞానులకు భావంబుమఖండితంబుగ దెలిసి నీలో యుండె భూతములైదు గనుమన్నా, వాకిళ్ళు మూసి మండలంబులు దాటవలెనన్నా ప్రణవంబు విడువక కొండలెక్కి తేరిచూడన్నా, వజ్రాలుదాపిన మండపంబులు మహిమగనుమన్నా తరచంగ పిమ్మట పండువెన్నెల ప్రబలమగునన్నా, దండిగను పెంజీకటవ్వల యుండెబయలు ప్రభావమెరిగి కొండవలె ముందుండు భవమది మండిభస్మమై పొయ్యెటట్టుల ॥తార॥

4. ఆత్మరాముల గానలేకను మూత్రకొంపలో మునిగి చెడుదురు నేత్రద్వారమునందు వెల్గిన సూత్రధారుని గానలేకను క్షేత్రములకు బోదురేమన్నా, త్రేతాయుగము హరి ప్రతిమలూ కల్పింపబడెనన్నా, మూఢులకు ముఖ్యము భూత పూజలయందు ప్రేమన్నా తనలోనయున్న తత్త్వమెవ్వరు తరచిగనరన్నా పాపిష్టి జన్మము నెత్తినందుకు ఫలముయేదన్నా మోతగల రుద్రాక్షమాలలు నీతితో ధరియించి గొణిగిన సత్యమున జ్ఞానంబుగనకను నిత్యమోక్షము జెందజాలరు॥
తార॥

5. కామక్రోధములారు మరచి పామరత్వము పాడుజేసి సోమరివై చెడకయిలలో నీమనిష్టలులేని ఆత్మారాములను ధ్యానింపవలెనన్నా, దశరథుని పుత్రుని రాముఁడని దలచేరు సుమ్మన్నా, యోగులను మదిలో రమించువాఁడే రాముడగునన్నా, జన్మాదులాత్మారాముఁడెన్నడు యెరుగబోఁడన్నా పామరులు తెలియక యముని మాయలో జిక్కుపడేరన్నా, బొమ్మలాట ప్రపంచమును గని నమ్మి చెడుదురు నాణ్యమెరుగక సమ్మతిగ శ్రీరామమంత్రము నెమ్మదిగ నను దినము జరిగెటి॥ తార॥

6. దాసగురువుల వెతకి చూడండీ గురునెరుగకుంటే శాశ్వతా సుఖమందలేరండి, వాసిగాధరలోను నేహరిదాసునని యిలవాసికెక్కకు మోసమై చెడిపొయ్యే మాటలు వాసికెక్కను ధరణిలోపల లేశమాత్రపు ఆశవిడువండీ శ్రీరామభజనా నాళికాద్వారమున నడపండీ భాసుర ప్రకాశమైన జ్యోతిరాములను ఆశనుకోసివేసే అంపము గనుగొని వాసనలు మూడంటి తిరుగని॥ దాస॥

7. ఆరుమూటినిదాటి యావలమేరు శిఖరమునందు సూక్ష్మపుదారిగని గురుసేవ నిర్గుణ భావమందున నిజముదెలియక వారు వీరని యూరడించేవూ గురునిడక యరిషడ్వర్గములతో సంచరించేవూ హరిహరాబ్రహ్మాది యోగులు తరచినామృత పరమపదమిది మరుపు తెరుపులు లేని మర్మము దొరకబోదిల గురుకటాక్షము॥ దాస॥

8. తల్లి గర్భమునందు తొమ్మిదినెలలు నేమరకుండ చదివి కల్ల సంసారంబు గని యాతొల్లి చదివిన చదువుమఱచి తల్లిదండ్రుల నెల్లగొట్టేవూ యిలలోన నాలిని కొల్ల యెనిమిది కొలచుకుందువూ యిల్లు కాలుకవచ్చెనని వక తెలివనేకొలనందు నీళ్ళునుజల్లి యావలవెళ్ళె యుపాయము మెల్లగా సాధించుచుండిమి॥ దాస॥

9. మూఁటి నెరుగక మూలమున్నచోటుగానక చాటితిరుగుచు వాటమైనటు వంటి జ్యోతిని వదలు కనినానే జూచెనని యిలబూటకంబులు మూటగట్టేవు ఘటమందు నారుమటములుండె మర్మమెరుగావు బట్టబయలైనట్టి ఆద్వయగుట్టు దెలిపే గురునివెదకితె పుట్టుగిట్టులు లేని పదవి గట్టిగా కనిపెట్టి చెప్పును॥ దాస॥

10. తనువుధనము సంపదంతయు వినియముగ నిజగురుని కొసఁగక అనుదినము సంసారమనెడి ఘనపయోధి దాటలేకను నావముందున కాలిపొయ్యేవూ జ్ఞానంబుకని యజ్ఞానమడచీ అణగియుండావు కన్నులందున సన్నబిలములో నున్నసూత్రపుకన్నె నెరిగివున్న వెన్నెల బైలు నిలచి తన్నుతానై యున్న మనసా॥దాస॥

11. యేడుకొండలు దాటి యావలజోడు పక్షులు నెగిరినీలో కూడా కట్టను యెరుగనేటి తాడుచేతను మూడుయేరులు కూడియుండినచోటు దెలియండీ ఆయేరులవతల మేడలో నొకముదిత నెరుగండీ వేడుకతో హరినామ మెరుగని మూఢులతో నీవుకూడిచెడక ధృడముగ నిజమైన గురునరగడియలో సాధించి కనుమీ॥ దాస॥

12. పెద్దవై నీవుండి నుర్విలో హద్దు దప్పిన మోసంగాండ్లను కొద్ది చంద్రా యుధముచే యా మొద్దులను పడవేసి నరికితె మదము లెనిమిదిగదుము కొచ్చ్యాను హంసోహమనె గదచే యెగిదినరుకుచుండూ ముక్కు. పెదవులను బంధించి మారుత ప్రణవమును నారాయణాగురుబోధచే కనకాంబరము సద్గోష్టిమరువక జేయు చుండుము॥ దాస॥

పైఁ జెప్పిన రీతిగా "రామ" మంత్రమును శ్వాసతోఁ జేర్చి పీల్చుచు మరల వదలుచుండుటయే సరియైన రామ మంత్ర జపమేకాని వాక్కుచేతను, మనస్సు చేతను రామునిఁ దలఁచి జపము చేయునది సరియై రామజపము కాదని స్పష్టముగాఁ దెలిసికొనుఁడు. ఇందుకు రామ రహస్యోపనిషత్తు ప్రమాణము చెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ ఆధ్యోరా తత్పదార్థస్యాత్ మకార స్త్వం పదార్థవాన్
తయోస్సంయోజన మసీత్యర్థే తత్త్వవిదోవిదుః.

'రా' అనెడి అక్షరమునకు 'తత్' అని యర్థము. 'తత్' అనఁగా, పరబ్రహ్మమని అర్థము. అనఁగా,

'రా' అను శబ్దము పరబ్రహ్మమేయని తెలుపుచున్నది, మరియు 'మ' అనెడి అక్షరమునకు 'త్వం' అని భావము.'త్వం' అనఁగా, జీవాత్మయని యర్థము అనఁగా 'మ' అను శబ్దము జీవాత్మయని తెలుపుచున్నది. కనుక, "రామ" అను శబ్దము, "జీవాత్మ, పరమాత్మ" స్వరూపముగా నున్నదని తెలిసికొనుఁడు. రామ అను మంత్రము జీవాత్మ, పరమాత్మ స్వరూపముగా నున్నందున, రామయనెడి జీవాత్మ ముక్కు ద్వారములయందు నేనే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను అనెడి 'సోహం' మంత్రరూపముగా నడుచుచున్నది. అందువలన రామమంత్రమును గూడా ముక్కు ద్వారమున నడుచుచుండెడి శ్వాసతోనే జేర్చి జపము చేయవలయును. అనఁగా, శ్వాస లోపల ప్రవేశించునపుడు ఆ శ్వాసతో 'రా' అను మంత్రమును జేర్చి లోపలకు పీల్చవలయును. మరల శ్వాస వెలుపలకు వచ్చునపుడు ఆ శ్వాసతో 'మ' అను మంత్రమును జేర్చి వెలుపలకు వదలవలయును.

అయ్యా! మీరు మాట్లాడుసమయమునందు తప్ప తక్కిన కాలమంతయు అనఁగా, మాట్లాడక ఊఱకుండుసమయమునందంతయు యీ రామమంత్రమునే ముందు చెప్పిన రీతిగా శ్వాసతోఁజేర్చి జపము చేయుచురండు. ఇట్లు జపము చేయుచు వచ్చితిరేని యిందువలన మీ పాప కర్మములయొక్క పీడలంతయు తొలఁగుటయే గాక, రామమంత్రము శ్వాసతోఁ జేర్చి జపము చేయునపుడు, మనస్సునకు మిక్కిలి ఉల్లాసమును పుట్టించును. వేయేల, ఇప్పుడే కండ్లను మూసి రామమంత్రమును ముందు చెప్పినరీతిగా శ్వాసలోఁజేర్చి పీల్చుచు, మరల వదలుచు ఐదునిమిషములు మాత్రమే చేసి పరీక్షించి చూడుఁడు. ఈ ఐదు నిమిషములలో మీ యొక్క మనస్సు స్థితియెట్లుండునదియు మీకు అప్పుడే దాని అనుభవము ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁ దెలియవచ్చును. ఇట్లు చేయునదియే భక్తియని చెప్పఁబడును. ఈ భక్తిలో తొమ్మిదివిధములుగలవు. ఆ తొమ్మిదింటిలో

హరిభక్తియే శ్రేష్ఠమైనది. ఈ హరిభక్తి యేదనఁగా, పైఁజెప్పిన రామమంత్రమేను. ఇందుకు శ్రీ భాగవత ప్రమాణమును క్రింద చెప్పుచున్నాము.

శా॥ తను హృద్భాషల సఖ్యమున్ శ్రవణమున్ - దాసత్వమున్ వంద నా
ర్చనముల్, సేవయు నాత్మలో నెరుకయున్ - సంకీర్తనల్; చింతనం
బను నీ తొమ్మిది భక్తిమార్గముల స-ర్వాత్మున్ హరిన్ నమ్మి స
జ్జనుఁడై యుండుట భద్రమంచుఁ దలతున్ - సత్యంబు! దైత్యోత్తమా.

పైఁజెప్పిన రీతిగా ఇట్లు చేయక, పెదవులు గదలునట్లు మెల్లగా నోటఁజెప్పి జపము చేసినను సరే, లేక మనస్సునఁ దలఁచి జపము చేసిననుసరే, శ్వాసలో మంత్రమును జేర్చి జపము చేయునపుడు గలిగియుండెడి సుఖములో వేయింట నొక భాగము కూడా, నోటఁగాని లేక, మనస్సునఁగాని తలఁచి జపముచేయుట వాటిలో నుఁడజాలదు సుమా!

ఈ గ్రంథమున నుపదేశముగాఁ జెప్పియుండు అన్ని ఉపదేశములును మిక్కిలి గొప్ప రహస్యమైన యుపదేశములేను, ఇట్టి గొప్ప రహస్యములను మీకు ఈ గ్రంథమూలముగా వెలుపఱచియున్నాము. కనుక, మీరు మీ కాలమును యిదివరలో వృథా వ్యయపఱచియున్నను పోయిన కాలము పోనిండు. ఇఁక నుండు కాలములోపల నైనను మంచిత్రోవ వెదకుకొనుటకుగాను ఈ గ్రంథమున ఉపదేశ ముగాఁ జెప్పియున్న మంత్రమును జేకొని జపము చేయుచురండు. ఇట్లు చేసితి రేని, మీరు జన్మజన్మాదులుగాఁ జేయుచు వచ్చిన పాపకర్మములంతయు నీ 'రామ' మంత్రజపమువలనఁ దొలఁగిపోవును. అవియన్నియు తొలఁగిన వెంటనే, మరల మీరు పుట్టఁబోరు. కనుక, నీ గ్రంథములో చెప్పియున్న రహస్యార్థములను దెలిసికొని జాగ్రత్తపడుఁడు. ఎందుకనఁగా,

బ్రహ్మదేవుఁడు ప్రపంచములో లెక్కలేని సృష్టి సృష్టించియున్నాఁడు. ఆ సృష్టి యన్నింటను, నీ మానవ సృష్టియే మిక్కిలి విశేషముగాను, విచిత్రముగాను నున్నది. అది యెట్లనఁగా, లోకమునందు యెన్నియో కోట్లకొలఁది స్త్రీ పురుషులు అపరిమితముగా నున్నారు. ఇట్లుండునట్టి స్త్రీ పురుషులయొక్క రూపములను మనము చూచుచున్నాము. కాని, ఒక స్త్రీ రూపమో, లేక పురుష రూపమో తీసికొని, అదే రూపము యెచ్చటనైనను నున్నదా యని ప్రపంచమంతయు వెదకి వెదకి వేసారి చూచినను అనఁగా, యే దేశము, యే పట్టణము, యే జిల్లా, యే తాలూకా, యే గ్రామము, యే అడవియందును జిక్కఁజాలరు. ఒకరి ముఖముతోపాటు మరియొకరి ముఖము ఉండఁజాలదు. ఇంతియెకాదు. వారల యొక్క నలుపు యెరుపు రంగులును గూడా అట్లే వేరు వేరుగా నుండును. ఒక నలుపువలె మరియొక నలుపు ఉండఁజాలదు. ఇట్లే నలుపులో యెన్నియోకోట్లు నలుపులుగా నున్నారు. యెరుపులోను అట్లే యున్నారు, ఒక యెరుపువలె మరియొక యెరుపు ఉండఁజాలదు. వీటిని మీరు యిదివరలో గమనించినవారు కారు. ఇఁకమీఁద స్త్రీ

పురుషులయొక్క నలుపు, యెరుపు రంగులను గమనించి చూడుఁడు. ఒక్కొక్క స్త్రీ పురుషులయొక్క నలుపు యెరుపు రంగులు యెట్లు వేరువేరుగా నున్నవో అటువలెనే, ఆ యొక్కొక్కరి మనస్సు కూడా వేరువేరుగా నుండునేకాని ఒకరిమనస్సుతో పాటు మరియొకరి మనస్సు ఉండఁజాలదు.

మనస్సు యెట్లు వేరు వేరుగా నున్నదో అటువలెనే వారి వారి గుణములు కూడా వేరు వేరుగానే యుండును. కాని, ఒక గుణముతోపాటు, మరియొకరి గుణము యుండఁజాలదు. ఇంతియెకాదు. వారి వారి కంఠధ్వనులు కూడా వేరు వేరుగానే యుండునుగాని, ఒక కంఠముతోపాటి కంఠము మరియే దేశము నందును నుండఁజాలదు ఇంతియెకాదు, వారి వారి చేవ్రాలును అట్లే వేరువేరుగా నుండును. మరియు చేతిబొటన వ్రేలియొక్క రేఖల గురుతులును వేరువేరుగానే యుండును. దీనిని దెలిసికొనవలయునన్న యెడల రిజిష్టరు ఆఫీసునందు చేతి పెద్దవేలు రేఖగురుతును పత్రములలో నుంచుటను జూచి తెలిసికొనుఁడు. ప్రపంచమునందుండు ఒక్కొక్క మానవునియొక్క రూపము, వర్ణము, మనస్సు, కంఠము, చేతివ్రాత, వ్రేళ్ళ రేఖ గురుతులు మొదలగునవియును వేరువేరుగా నుండునట్లే చేసి, బ్రహ్మదేవుఁడు సృష్టించునది యెంత ఆశ్చర్యకరముగా నున్నదో దానిని మీరే ఆలోచించి చూడుఁడు. మనుష్యులు యెట్లు వేరువేరు రూపముల తోను, గుణములతోను నున్నారో అటువలెనే లోకమునందు అనేక విధములుగా గురూపదేశములను ఉపదేశించుచు వత్తురేకాని మనస్సు లయమగు మంత్రము లను దెలిసికొని దానిని ఉపదేశము చేయఁజాలరు. వీరలు ఉపదేశించు మంత్రము లన్నియు మనస్సునకు అధిక వ్యాపారములను గలుగఁజేయునవియే కాని మనో వేగమును నిలుపునవి కావు. అయితే యీ గ్రంథములోఁ జెప్పియున్న రెండు మంత్రములను శ్వాసలోఁజేర్చి పీల్చుచు, మరల వదలుచు రండు. అప్పుడు మీ మనోవేగము బహుశీఘ్రముగా నిలిచిపోవును. త్వరపడుఁడు. త్వరపడుఁడు. ఈ గ్రంథమును జదివి రహస్యార్థములను దెలిసికొనుఁడు.

జీవరాసులకు ప్రతిదినమును జగత్ సృష్టి, జగత్ లయముగా నున్నది. ఈ జగత్ సృష్టి, జగత్ లయమును స్త్రీ పురుషులు తెలిసికొనకయున్నారు. ఎట్లనగా, రాత్రులయందు నిద్రపోయి ఉదయము నాలుగుగంటలకులేచిన వెంటనే, దంతధావనము చేసియో లేక చేయకయో, యే స్నానపూజ జప తపాదులు చేసికొనకయే, తమ తమ కుటుంబకార్యములను జేసికొనుటకుగాను బయట వెళ్ళుదురు. ఆ కార్యములు యెట్టివనఁగా, భూములను దున్నుటకో, మోట (కపిలె) తోలుటకో, ఏతము చల్లుటకో, కలుపు తీయుటకు గాను కూలీలను బిలుచుటకో, కోతకోయుటకో, దుకాణము తెఱచి వ్యాపారము చేయుటకో, ఆఫీసుల నుద్యోగ మునకో, కోర్టు వ్యాజ్యములకో, చదువుటకో, లేక దారి నడచుటకో ఈ విధముగా రాత్రి పరుండునంతవరకును అనేక కార్యములను జేయుచుందురు.

ఇట్లు చేయునదియే జగత్ సృష్టి యనఁబడును. తదుపరి, పైఁజెప్పిన వారందరును రాత్రులయందు గృహము చేరి భుజించి తాంబూలాదులను ధరించి పరుందురు. ఇట్లు పరుండిన వెనుక తాము ఉదయము మొదలు సాయంత్రము వరకును జేసినపనులెవ్వియో ఆ విషయములను గురించిగాని లేక మరియే విషయమును గురించిగాని కొంతసేపు ఆలోచించుచుండి మరల, వాటినిమఱచి అట్లే నిద్రపోదురు. అట్లు నిద్రపోవునపుడు ప్రపంచ వ్యాపారము యేదియు వారలకుఁ దెలియరాదు. అప్పుడు, అర్ధరాత్రి సమయమున ప్రళయ కాలమువలె ప్రపంచమంతయు నిశ్శబ్దముగానే యుండును. అట్టి నిద్రలో తన శరీరమును మఱచి నిద్రపోవుటవలన వారలమీఁద సర్పమెక్కి పోయిననుసరే, లేక దొంగలు వారింట జొఱఁబడి దొంగిలించుకొనిపోయినను సరే, వారల కెద్దియుఁ దెలియరాదు. రాత్రుల యందు ప్రపంచమంతయు యిట్లుండునదే - జగత్ లయమని చెప్పఁబడును. ఈ విధముగా నిద్రపోయి మరల నుదయము లేచిన వెనుక ముందు చెప్పిన రీతిగా వారు వారు మరల ఆయా పనులనే చేయు చుందురు. వీరందరును ప్రతిదినము చేయుచు వచ్చుచున్న పనులనే మరల మరల చేయుచుందురే కాని క్రొత్తగా చేయు పని యెద్దియు లేదు. నేను జన్మ మెత్తినది యిట్టి పనులను జేయుటకేనా? లేక యింతకన్నను వేరు విశేషము యేదైనా యున్నదాయని కొంత ఆలోచించి చూచినచో అట్టివారలు మాత్రమే జ్ఞానమును పొందఁదగిన గురువును వెదుకుచుందురు. లోకమునందు తాము చేయుచు వచ్చుచున్న వ్యాపార, ఉద్యోగముల యందు అధిక ప్రీతినియుంచి యున్నందు వలన ఆ ప్రీతిని అనుభవించవలసివచ్చును. అట్లుగాక, ఈ సంసార సుఖము మిక్కిలి అల్పమైనదనియు, అనేక దినములుండునది కాదనియు, ఇదియంతయు అసత్యమైనదనియు కొన్ని దినములలో వీటినన్నిఁటిని వదలి వెళ్ళి పోఁబోవుచున్నామనియు స్పష్టముగా నెవరు తెలిసికొనుచున్నారో అట్టివారు, శీఘ్రకాలములోనే జన్మరాహిత్య మునకు కావలసిన ప్రయత్నములను జేయుచుందురు.

ప్రజలు వీటినన్నిఁటిని దీర్ఘాలోచన చేయక యున్నందున, మరల మరల జన్మములనెత్తవలసి వచ్చుచున్నది. మరియు ననేక దుర్గుణములతో నుండుటవలన నీ పాపకార్యముల ననుభవించుటకుగాను, ఆయా పాపకార్యములకుఁ దగినయట్లు తక్కువ జన్మములనెత్తి మిక్కిలి దుఃఖమును అనుభవించుచు వత్తురు. పాపకార్యములను జేయక మంచి పుణ్యకార్యములనే చేయుచు వచ్చినయెడల కొన్ని జన్మముల లోనే మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్య పదవిని బొందఁగలరని యెఱుంగవలయును సుమా!



శ్రీమద్రామాయణము యొక్క అంతరార్థము

రాగం - యదుకుల కాంభోజి - ఆదితాళం

1. ఆత్మారామూల చరితాము విందాముురారె ప్రీతితోడుతను మనము సదానందకరమగు మోక్షంబట అయోధ్యాయను పట్టణమంతట పరబ్రహ్మమను దశరధునకట జ్ఞానశక్తి యిచ్ఛాశక్తియునట క్రియాశక్తితో ముచ్వురు సతులట జ్ఞానశక్తి కౌసల్యాదేవికట ఆత్మయనే రాముండు బుట్టెనట అవ్యక్తామను బాల్యము చేతట నిజరూపజ్ఞానంబు మరచెనట జీవాత్మయె తానని భ్రమించెనట దేహేంద్రియ ప్రపంచమునందట మిక్కిలిగను అనురాగముంచెనట శ్రవణమను వశిష్ఠుని చేతనట తెలివిగలిగె ఆత్మారామునీకడ వైరాగ్యమును లక్ష్మణు గూడట మాననమనే విశ్వామిత్రుతోనట పైనముగట్టి పోవుచుండునట మహాపాపమను గిరులుగడచిరట జ్ఞానమనే బాణమును చేతనట ఆవరణము తాటకిని జంపెనట ॥ఆత్మా॥

2. యిచ్ఛాయనె మారీచుని జూచి ఆత్మారాముడతివేగా సాగరమున బడవేసి వికారములు సుబాహుడాదిగల రక్కసులెల్లను స్రుక్కడించెనట దురాచారమను రాతినిదన్నెట సదాచార యహల్యనుగాంచెనట ఏకాంత మిథిలాపురి జేరుట శాంతమనే జనకుని తాజూచుట యసూయయను శివచాపము ద్రుంచుట యానందమె సీతను పెండ్లయ్యెనట మదమనె పరశురాముని బట్టుట గర్వంబంతయు గోసివేసెనట మోక్షమనె అయోధ్య జేరెనటా తాను జీవుఁడుకాఁడని యెంచట జీవాత్మారహితము కొరకట పట్టాభిషేకంబుదలచిరట క్రియాశక్తియను కైకవలన నట చపలత్వమునా విఘ్నమయ్యెనట ॥ఆత్మా॥

3. బ్రహ్మమను దశరథుని యెడబాసీ మోక్షామను సాకేతపట్నంబు పురము విడచీ యానందమనే జానకిగూడుట వైరాగ్యమను లక్ష్మణుతోడట బయలుదేరా అయోధ్యవిడిచటా చిత్తమనె సరయూనది దాటుట బుద్ధియనే గుహునితో మాట్లాడుట తపస్సనే చిత్రకూటమునందట మనస్సనే కాకిని బడగొట్టట వీరత్వము నాగస్త్ర్యని బట్టట దైన్యమునాస్త్రము బరిగ్రహించుట కామమనూ శూర్పణఖను రూపులేని విరూపిచేసెనటా ఆగామియు సంచిత కర్మమునట ఖరదూషణ త్రిశిరస్కుల గొట్టట యిచ్ఛయనే మారీచుడొచ్చెనటా మాయలేడి మృగరూపు దాల్చెనట రాజసమను దశకంఠుడొచ్చట డంభమనూ సన్యాసైనాడట యానందమనె సీతనెత్తుక పోయిలంకనుంచెను రావణుఁడట ॥ఆత్మా॥

4. యిచ్ఛాయనె మారీచుని ద్రుంచీ యానందమనె సీతాలేకా మిగులా దుఃఖించీ వైరాగ్యమను లక్ష్మణుతోడట వెంటబెట్టుకొని వెళ్ళుచుండెనట నిక్షేపమును వనమునంతటా వివేకమను జటాయువు **గాంచుట** విమలత్వము సద్గతి నొందుట చింతయనూ కబంధునిద్రుంచట సంతోషామను శబరినిగాంచుట మనోవికాస మను పూజగైకొనుట నిధిధ్యాస హనుమంతునితో నట విడువకుండ స్నేహంబు జేసిరట భయమను వాలినిబట్టి గొట్టిరట నిర్భయమును సుగ్రీవుని బట్టుట నిధిధ్యాస హనుమంతుని బిలుచుట సీతను వెతకిరమ్మని చెప్పెనట మోహమనే జలరాసిదాటుట లోభమనే లంకిణిని బడద్రుంచుట దుర్వాసనలను రక్కసుల గొట్టుట ఆనందామనె సీతను గనెనట ॥ఆత్మా॥

5. సంకల్పమే యశోకవనమూ నిధిధ్యాస హనుమంతు పెరికివేసే అజ్ఞానమను జంబుమాలినట నిర్మ్యాలము తాజేసివేసెనట సంశయ మను నక్షయ కుమారునట శిక్షించెను శీఘ్రంబుగ బట్టుట విపరీతామను యింద్ర జిత్తునట విదలించెను నావద్దరాకనట భ్రమ యనేటి పాశమును ద్రుంచుటా రాజస మను రావణు - జూచుటా దిక్కరించి మీసంబుదువ్వెనట మౌనమనే మహాయగ్ని రావించుట దుఃఖమనే లంకను గాల్చెనట మోహమనే సముద్రము దాటుట ఆత్మ యనే రాముని కనుగొనెనట. ఆనందామనె సీత సంగతట వివరమునంతయు విప్పి జెప్పెనట ఆత్మారాముఁడతివేగమెలేచెనట మోహమనే సముద్రము నచట నిశ్చలత్వ సేతువు గట్టెనట ॥ఆత్మా॥

6. సత్యామను విభీషణుడొచ్చి రామలక్ష్మణుల శరణూ శరణాని మరుగూ జొచ్చీ భేరీమృదంగము ఘంటానాదమట ఘుమఘుమ ఘుమ్మరించునట డెబ్బది రెండువేల బలంబట లంక చుట్టుముట్టడి పెట్టెనట విపరీతామను యింద్ర జిత్తుఁడట సందేహామనునాగపాశమట విసరి రామలక్ష్మణుల గట్టెనట సద్విచార ఖగేంద్రుల వలనట నాగపాశమూడిపోయి చనియెనట తామసమను కుంభకర్ణుని జంపాడట రాజస మను రావణుడు వచ్చెనటా వైరాగ్యమను లక్ష్మణుమీదట భ్రమయనె శక్తిబట్టి విసరెనట తగిలి మూర్ఛనొందెను. లక్ష్మణుఁడట నిధిధ్యాన హనుమంతు డొచ్చుటా నిష్టయనే సంజీవి దెచ్చెనట వైరాగ్యమను లక్ష్మణమూర్ఛట తీసివేసేనట అరనిమీషము లోపట విపరీతామను యింద్ర జిత్తునట ఖండించెను లక్ష్మణసౌమిత్రట ॥ఆత్మా॥

7. సంచీతా మూలబలంబంతా సాధనమగు మోహనాస్త్రముచేత ద్రుంచే నంతా గాంభీర్యామను ధనస్సు బట్టుట రాజసమను రావణుని జూచెనట జ్ఞానమనే బాణము సంధించుట అహంకార యమృతకలశమునట ఛేదించెను తన బాణముతోనట పదిగుణములనె పది శిరస్సులటగూల్చి రాక్షసుల నెల్లగొట్టె నట ఆనందామనె సీతనుగాంచట మోక్షమనే అయోధ్య జేరటా జీవాత్మా నిజ వృత్తి కొరకటా పట్టాభిషేకంబు బొందెనట దశరథుండె బ్రహ్మముతానైనట రాజ్యాధి పత్యము వహించెనట గావున యిదియే పరమ గోప్యమట రామాయణముకు రహస్యార్థమట యిది వేదాంతము యిదె మంత్రంబట యిది జీవన్ముక్తికి మార్గంబట ॥ఆత్మా॥

భక్తజన శిరోమణులారా!

మోక్షానందమయమే అయోధ్యా నగరమని చెప్పఁబడును. ఆ నగరము నేలెడి వాఁడు పరబ్రహ్మమనెడి దశరథుడు. అతనికి, ఇచ్ఛాశక్తి క్రియాశక్తి జ్ఞానశక్తి యనెడి ముగ్గురు భార్యలు గలరు. వారిలో, జ్ఞానశక్తియనెడి కౌసల్యా దేవిగర్భమున, ఆత్మారాముఁడను శ్రీరామమూర్తి యవతరించెను. అతఁ డవ్యక్తమనెడి బాల్యావస్థచే తన నిజస్వరూపమును మఱచి, అజ్ఞానమయమగు జీవాత్మయే తానని భ్రమించి, దేహేంద్రియాది ప్రపంచమున నభిమానముంచియుండునపుడు, వసిష్ఠోపదేశ శ్రవణ మనన నిధిధ్యాసమువలన మరల తన్ను తానెఱిఁగి, వైరాగ్యమనెడి లక్ష్మణుని తన్ను వెంబడింపుమని పిలుచుకొని మననమనెడి విశ్వామిత్రునితో బయలుదేరి, పంచమహాపాతకములనెడి పర్వతములను, దాఁటి, జ్ఞానమనెడి దీక్షాబాణముచే మాయాశక్తి యనెడి తాటకిని వధించి యిచ్ఛయనెడి మారీచుని సముద్రములో ముంచి, సదాచారమనెడి అహల్యయొక్క శాపవిమోచనముచేసి, యేకాంతమనెడి మిథిలాపురము ప్రవేశించి, శాంతమనెడి జనకుని సందర్శించి, అసూయయనెడి శివుని యొక్క విల్లును విఱిచి, ఆనందమనెడి సీతను పెండ్లాడి, మదమనెడి పరశురాముని భంగపఱచి మోక్షానందమను అయోధ్యానగరముజేరి, జీవత్యాగమనెడి పట్టాభిషేకమునకు అర్హుఁడుగా నుండునపుడు, క్రియాశక్తియనెడి కైకేయి వలన చపలత్వమనెడి విఘ్నముకలిగి, మోక్షమనెడి అయోధ్యానగరమును వదలి, ఆనందమనెడి సీతతోను, వైరాగ్యమనెడి లక్ష్మణునితోను బయలుదేరి చిత్తమనెడి సరయునదిని దాఁటి, బుద్ధియనెడి గుహునితో నిక్షేపమనెడి మహారణ్యమున ప్రవేశించి తపస్సనెడి చిత్రకూటమున నిలిచి, అహంకారమనెడి విరాధుని బలి యిచ్చి మననమనెడి కాకాసురుని వధించి, సంకల్పమనెడి కండ్లనుగ్రుచ్చి, నిర్వికల్పమనెడి కండ్లనిచ్చి వీర్యమనెడి అగస్త్యమునిని ఆశ్రయించి, ధైర్యమనెడి అస్త్రమును ప్రయోగించి, కామమనెడి శూర్పణఖను ఖిన్నపఱచినపుడు ఆగామికర్మములనెడి మారీచుని వంచనచేసినపుడు, రాజసమనెడి రావణుండు దంభమనెడి సన్యాసివేషము ధరించి ఆనందమనెడి సీతను అపహరించుకొని వెళ్ళునపుడు, ఆత్మారాముఁడను శ్రీరామమూర్తి ఆనందమనెడిసీతను గానక వైరాగ్యమనెడి లక్ష్మణునితో విక్షేపమను అరణ్యములో ప్రవేశించి, వివేకమనెడి జటాయువును, సద్గతి పొందఁజేసి చింతయనెడి కబంధుని వధించి సంతోషమనెడి శబరిపూజ అంగీకరించి, నిధిధాసమనెడి హనుమంతుని తోడు పిలిచి భయమనెడి వాలినిచంపి, నిర్భయమనెడి సుగ్రీవుని ఆదరించి నిధిధ్యానమను హనుమంతుని పంప, అతఁడు మోహమనెడి మహాసముద్రమును దాఁటి లోభమనెడి లంకచేరి, దుర్వాసన లనెడి రాక్షసులను జయించి ఆనందమనెడి సీతనుజూచి సంకల్పమనెడి అశోకవనమును నాశనముచేసి, అజ్ఞానమనెడి జంబుమాలిని భస్మముచేసి,

సంశయమనెడి అక్షయుని శిక్షించి, విపరీతమనెడి యింద్రజిత్తును తిరస్కరించి, భ్రమయనెడి పాశమును ద్రెంచి, రాజసమనెడి రావణుని ధిక్కరించి, మౌనమనెడి మహాఅగ్నిని జ్వలించునట్లు చేసి లోభమనెడి లంకను దగ్ధపఱచి మోహమనెడి మహా సముద్రమును దాఁటి, ఆనందమనెడి సీతను దర్శించి ఆత్మారాముఁడను శ్రీరామ మూర్తితోచెప్ప, అప్పుడాత్మారాముఁడు ప్రయాణమై మోహమనెడి సముద్రమును భంగపఱచి, నిశ్చలమనెడి సేతువును గట్టి ధర్మమనెడి విభీషణునకు శరణమొసంగి, విపరీతమనెడి యింద్రజిత్తును యెదిరించి, సందేహమనెడి నాగపాశముచే కట్టుపడి, సద్విచారణయనెడి గరుత్మంతునిచే విడువఁబడి తామసమనెడి కుంభకర్ణుని సంహరించి, భ్రమయనెడి అస్త్రముచే వైరాగ్యమను లక్ష్మణుఁడు మూర్ఛఁజెంద, నిధిధ్యాసమనెడి హనుమంతుఁడు నిష్ఠయనెడి సంజీవి పర్వతమునుఁదెచ్చి, వైరాగ్యమనెడి లక్ష్మణునియొక్క మూర్ఛను నివారణచేసి, విపరీతమనెడి యింద్రజిత్తును జంపి సంచితమనెడి మూలబలములను సాధనమనెడి మోహనాస్త్రముచే నిర్మూలపరచి, దుర్వాసనలనెడి యసురులను నాశపరచి సద్వాసనలనెడి కపిసైన్యముల నాదరించి, గాంభీర్యమనెడి ధనుస్సును చేతఁబట్టి రాజసమనెడి రావణుని యెదిరించి, జ్ఞానమనెడి దివ్యబాణమును వదలి అహంకారమనెడి అమృతకలశమును గదలించి, కామక్రోధాదులనెడి పది శిరస్సులు ఖండించి ఆనందమనెడి సీతను అంగీకరించి, మోక్షమనెడి అయోధ్యా నగరమును జేరి జీవత్వ నివర్తియనెడి పట్టాభిషేకమును వహించి బ్రహ్మమనెడి దశరథుఁడే తానై కేవల బ్రహ్మసాక్షాత్కారమనెడి రాజ్యాధిపత్యము చేయుచుండెను. ఇదియే శ్రీ రామాయణము యొక్క పరమగోప్య అంతరార్థము.

✣✣✣

తన నిజస్వరూపమును దెలిసికొన శిష్యునికి తెలియఁజెప్పట



బిడ్డా! చెప్పుచున్నాను వినుము. ఋగ్వేదము, యజుర్వేదము, సామవేదము, అథర్వణవేదము అని నాలుగు వేదములున్నవి. అందు, "ప్రజ్ఞాన"మే బ్రహ్మమని, "ఋ"గ్వేదము చెప్పుచున్నది. "అహం బ్రహ్మాస్మి"యే బ్రహ్మమని "యజు"ర్వేదము చెప్పుచున్నది. "తత్త్వమసియే" బ్రహ్మ మని, "సామ"వేదము చెప్పుచున్నది. "అయమాత్మ" యే బ్రహ్మమని, "అథర్వణ"వేదము చెప్పుచున్నది.

శిష్యుఁడు :- గురువర్యా! ప్రజ్ఞానమనియు, బ్రహ్మమనియు తాము సెలవిచ్చినదేగాక, ఆత్మయే పరమాత్మయని అందరును జెప్పుచున్నారుకదా! వీటి యొక్క రహస్యార్థములను నాకు కొంత తెలియఁజెప్పవలయును స్వామీ!

గురువులు :- శిష్యశిఖామణీ! నీ వడిగిన విషయములు చాలా గొప్ప విషయములేను. వాటికి తగుపాటి సమాధానము చెప్పెద వినుము.

అగ్ని కణికయందుండి అనేక నిప్పురేణువులు యెట్లు పుట్టుచున్నవో అటువలెనే, ప్రజ్ఞానమనెడి నిప్పు కణికయందుండి, ఆత్మలనెడి నిప్పురేణువులు పుట్టినది. ఇట్టి పరిశుద్ధమైన ఆత్మయే ప్రజ్ఞానమనియు, పరమాత్మయనియుఁ జెప్పఁబడును. శబ్ద (చెవులతో వినుట), స్పర్శ (శరీరముపై శీతోష్ణ వాయువులు తగిలినవెంటనే దెలిసికొనుట), రూప (కండ్లతో చూచుట,) రస (నీటితో రుచులను యెఱుఁగుట) గంధ (ముక్కుతో వాసనచూచుట) పైఁజెప్పిన ఐదు యింద్రియములు, ఐదుపనులను దెలిసికొనుచున్నవి. ఇంతియెగాక, మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములనెడి నాలుగు అంతఃకరణములును శరీరములోనే యున్నవి. ఈ అంతఃకరణములు చేయుపనిని దెలిసికొనునది జీవుఁడేను. ఈ జీవుఁడు మాయయనెడి ఒక వస్తువుచే, పొగగప్పినట్లు కప్పఁబడియున్నాఁడు. ఇట్లు తాను మాయచే కప్పఁబడియున్నను, అన్ని పదార్థముల యందును తాను సాక్షిమాత్రుఁడై, అన్ని జీవరాసులయొక్క శరీర హృదయకమలములలో నివసించుచున్నాడు. ఇట్లు సాక్షిమాత్రుఁడై నిలిచియుండువాఁడే పరమాత్మయని వేదములయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఈ ఆత్మనుగురించి మరియు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

కూటస్థ అనఁగా, శరీరమనెడి గూటిలోపల నివసించుచున్నట్టి ఆత్మకు ప్రత్యగాత్మ యనియు, సచ్చిదానందుఁడనియు, నిత్యుఁడనియు, నిర్మలుఁడనియు, నిర్గుణుడనియు, నిర్వికారుఁడనియు, నిరంజనుఁడనియు యిట్లు బహువిధనామములు గలిగి సాక్షిమాత్రుఁడై నిలిచియున్నాడు. అనగా, ఆత్మయిన్ని నామములను వహించియున్నాఁడని యెఱుంగవలయును. మరియుఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

పరబ్రహ్మ, పరిపూర్ణ, పరాత్పర, నిరాకార, నిష్కళంక, నిర్వికార, నిశ్చలాక్షయ, అఖండానంద అప్రమేయమనియు నిట్లు బహువిధ నామములుగలవాఁడై నిలిచి ప్రకాశించుచుండెడి బ్రహ్మమే పరమాత్మయని యుపనిషత్తులు మొఱబెట్టుచున్నవి (చెప్పుచున్నవి).

శిష్యుఁడు :- ఒక శరీరములో సాక్షిగానుండునట్టి ఆత్మయనువాఁ డన్నిఁటిని సాక్షిగాను, పరబ్రహ్మముగాను నెట్లగుచున్నాఁడో దానిని కొంత విశదముగాఁ బోధపడునట్లు చెప్పవలయును స్వామీ!

గురువులు :- బాలుఁడా! నీ వడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానముఁ జెప్పెద వినుము. గొప్ప వెలుతురు నిచ్చుదానికి, దివిటీ యని యందురు. చిన్న వెలుతురు నిచ్చుదానికి దీపమని యందురు. కాని, దివిటీయనియు, దీపమనియు వేరువేరు పేర్లు మాత్రము కలిగినవేకాని యా రెంటి యొక్క ప్రకాశములు నొక్కటియై యుండును.

అటువలెనే ఆత్మయనియు, పరమాత్మయనియు నామభేదములు వేరువేరుగా నున్నను, వాటియొక్క ప్రకాశము మాత్రము ఒకేవిధముగా నుండును. మరియు చెప్పుచున్నాము వినుము. విశేష భూములకు జలము పారుటకుగాను కట్టియుంచిన దానికి చెరువని చెప్పుదురు. ఊరియందుండువారెల్లరును త్రాగుటకుగాను తీసికొని పోవుటకు కట్టియుంచినదానికి గుంటయనియు, కోనేరనియు అందురు. మరియు, యేఱువెల్లువనుపారి ఒకచోట గుంటగానిలిచియున్న జలమునకు మడుగని యందురు. ఇంతియేగాక, నీరు చాలాదూరము పోవుటవలన నదియనియు, కొంతదూరము పోయి భూములకు పారుటవలన కాలువయనియు అందురు. మరియు చెప్పుచున్నాము వినుము. మనుష్యులు సంఖ్యలుగా నున్న యెడల సంఘమనియు, నొక్కఁడే యుండినయెడల మనుష్యుఁడనియు చెప్పుదురు. ఇంతియెగాక, ఒక్కచోటుననే గుంపులుగా వేఱువేఱు చెట్లున్నను వాటికన్నిఁటికిని నొక్కటేపేరుగా వనమనియు, తోటయనియు చెప్పుదురు. ఒకటిగా యున్న యెడల చెట్టు అని చెప్పుదురు. కనుక జలముయొక్కయు, మనుష్యులయొక్కయు, వృక్షములయొక్కయు రూపములు మాత్రము వేరుపడక ఒకే విధముగా నుండునట్లు ఒక్కొక్క దేహమునందును, నివసించుటవలన ఆత్మయనియు, ప్రపంచమునందుండు అన్ని జీవరాసులయందును నివసించుట వలన పరమాత్మయనియు, దేనియందును నివశించక తాను ప్రత్యేకముగా అన్నిచోట్లయందును నిండియున్నందున పరబ్రహ్మమనియు ఒక వస్తువునకే యున్ని నామభేదము లేర్పడినవేకాని యీ మూఁటికిని యేలాటి భేదమును లేదు.

1. **శిష్యుఁడు :-** స్వామీ! ఆత్మకును, పరమాత్మకును పరబ్రహ్మమునకును భేదములేదని సెలవిచ్చితిరికదా? అట్లయినచో యీ మూఁటియందును ముక్తి పొందునది యేమి?

2. బంధమనెడి మాయలో చిక్కుకొనియుండునది యేది?

3. జీవాత్మయొక్క మైలను పోఁగొట్టి పరబ్రహ్మములోఁ జేర్చువారెవరు?

4. ఆత్మయని సెలవిచ్చితిరికదా? ఆ యాత్మకు చావుపుట్టుక లున్నవా?

5. జీవన్ముక్తియని చెప్పుచున్నారుకదా? ఈ జీవన్ముక్తి పదవిని సంపాదించవలయునా యేమి?

6. సజ్జనులయొక్క సాంగత్యము అత్యావశ్యకముగా నుండవలయునా యేమి?

7. శాస్త్ర విచారణచేయవలసినదేనా?

8. ఆచార్యునివలన ఫలమేమి? అతనికి ప్రతిదినము శుశ్రూష చేయవలసినదేనా?

9. ఈశ్వరభక్తి యుండవలయునని చెప్పుచున్నారు కదా! ఆ యీశ్వరభక్తి ఉండియే తీరవలయునా యేమి?

ఈ తొమ్మిది ప్రశ్నల సందేహములను దీర్చి నన్ను కృతార్థునిగాఁజేసి మీలోనే నేను ఐక్యమగునట్లు, బ్రహ్మోపదేశమును ఉపదేశించవలయును స్వామీ!

గురువులు :- నాయనా బిడ్డా! నీవు మొదట అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పుచున్నాను వినుము. మాయయనెడి బంధకము తొలగిన వెనుక ముక్తి పొందునది ఆత్మయే కాని తక్కినవికావు.

2. ఆత్మనిష్ఠను గురించి విచారించిన యెడల కడపట నది శుద్ధశూన్యముగా నుండు బయలనియే యేర్పడుచున్నది. ఇట్టి ఆత్మ - కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మము లనెడి అయిదింద్రియములయొక్క వికారములచే కట్టుఁబడి యున్నందున, వాటియందుండి తప్పించుకొనిపోవుటకు వీలులేకున్నది. అనఁగా, జీవుఁడు మాయతోఁగూడ గలిసి కట్టుఁబడియున్నాఁడని భావము. జీవుఁడిట్లు కట్టుఁడి యున్నందున, మాయా సంసారమునందు ప్రవేశించి ఆ సంసారములో బహు సామర్థ్యములను వహించి అజ్ఞానమునకు లోఁబడి, జనన మరణ రూపముగానుండు సంసారమనెడి మహా సముద్రములో మునిఁగి యీఁది, గట్టెక్క లేక దుఃఖపడుచున్న తాను, సచ్చిదానంద స్వరూపుఁడగు ఆత్మగానున్నను, మాయయనెడి చీఁకటిచే కప్పఁబడియున్నందున తన నిజస్వరూపమును తాను మఱచి, తనదికాని దేహము, ఇంద్రియములు మొదలగు వాటిని తనవిగా భావించుటయేగాక పుత్ర, పౌత్ర, మిత్ర, కళత్ర (భార్య), గృహ, ధన, ధాన్య, వస్తు, వాహనాదులంతయు శాశ్వతముగా నుండునవియని తలఁచి, పుత్ర సంతానము వలన సుఖమున్నదని దృఢముగా నమ్మి, మేఘములో తోచునట్టి మెఱుపుతీగెలు యెంత శీఘ్రమునఁబుట్టి యెంత శీఘ్రముగా మరుగైపోవుచున్నవో అటువలెనే మరుగైపోవునట్టి దేహమునందును, ఆ దేహమునకు సంబంధించిన పుత్ర, పౌత్ర, కళత్ర, ధన, ధాన్యాదులయందును, నధిక ప్రీతియు, నభిమానముంచి స్త్రీ సంభోగముయొక్క స్వల్ప సుఖమునకు ఆశపడి తన నిజస్వరూపమిట్టిదని దెలిసికొనక పోవుటయే బంధమని తెలిసికొనుము.

3. ప్రపంచముననుండు మానవులెల్లరును యిట్టి బంధములోనే తగులుకొని యున్నారు. వీరు కోటానకోట్లకొలఁది జన్మములెత్తుచు పోగాపోగా, యీ బంధకములు ఒక్కొక్క జన్మమునందును అభివృద్ధియగుచు పోవునేకాని దిగువకు దిగఁబడి రాదు. అనఁగా, బంధకములు తఱగవని భావము.

జన్మములెత్తుకొలఁది యీ బంధకములు అభివృద్ధి యగుచు పోయినయెడల కడపట వీనిగతి యేమని యడుగుచున్నావా యేమి? దాని కారణముఁ జెప్పెద వినుము. కడపట యే జన్మముననో ఒక జన్మమునందు వీఁడు మోక్షమును పొందవలసినవాఁడుగా నున్నాఁడు.

స్థూల శరీరము, సూక్ష్మశరీరము, కారణశరీరము అని మూఁడు శరీరములున్నవి. ఈ మూడు శరీరములయొక్క రహస్యమును గురించి యీ గ్రంథమున

709-వ, పుటయందు చూపఁబడిన యీ గ్రంథకర్త పటములోఁ జెప్పియున్నవి. వాటిని చదివి తెలిసికొనుము. నా దేహము, నా నేత్రములు, నా చెవులు, నా మనస్సు, నా ప్రాణము, నా జీవుఁడు అని చెప్పుచు భ్రమించుచున్న తాను, దేహాది ప్రపంచమునకు వేరుగాను, సాక్షిమాత్రుఁడుగాను ప్రకాశించుచు, జాగ్రదావస్థల యందు కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, దేహచర్మములనెడి పంచేంద్రియముల యొక్క వ్యాపారములును, స్వప్నావస్థలయందు మనోవ్యాపారములును, సుషుప్త్యావస్థల యందు శూన్యమును, చూచుచుండునట్టి ఆత్మయొక్క విషయములను గురించి కరతలామలకమువలె (అఱచేతిలోని ఉసిరికాయవలె) అనఁగా, అఱచేతిలో ఉసిరిక కాయ నుంచి దానిపైనుండు గీట్లను నెంచుకొనిన యెడల అన్ని గింజలు లోపల నున్నవని తెలిసికొందురు. అందువల్లనే పెద్దలు వేదాంతములో అఱచేతిలో ఉసిరికకాయ యని దృష్టాంతముగా చెప్పుచు వచ్చిన దానిని మీకును నిచ్చట చెప్పితిమి. కనుక, యిట్లు కరతలామలకమువలెఁ దెలియఁ జేయునట్టి కారణాచార్యులే జీవాత్మయొక్క మైలను పోఁగొట్టి పరబ్రహ్మ ములోఁ జేర్చుచున్నాడు.

4. ఆత్మ వాయువాంశముగాను, బయలుగాను నున్నందున, నా బయలుగా నుండు నాత్మకు చావు పుట్టుకలు లేవు. ఇంతియెగాక, తా నెవరిచేతను చంపఁ బడదు. తానును ఒకరిని చంపదు.

5. ఆవశ్యకముగా, జీవన్ముక్తిపదవిని సంపాదించవలయును. ఎందువల్ల ననఁగా, సంసారమనెడి మహాసముద్రమున మునిఁగి జననమరణములనెడి అలలలోఁ దగులుకొని దుఃఖమును అనుభవించక యెల్లప్పుడును శాశ్వతముగా నుండునట్టి పదవిని పొంది సుఖించుటకుగాను ఆవశ్యకముగా జీవన్ముక్తిపదవిని సంపాదించ వలయును.

6. సజ్జనులయొక్క సాంగత్యము అత్యావశ్యకముగా నుండవలసినదేను. ఏలయనఁగా, మలమునుతిని బురదలోఁబరుండి మిక్కిలి సంతోషించుచున్న పందివలె, స్త్రీ పురుషులు విషయసుఖములనెడి మలములోఁ దగులుకొని, దేహాభిమాన దుఃఖములన్నియు సుఖముగాఁ దోచునట్లు చేయుచున్న యింద్రియ వికారములును, అనేక విషయములయందు అనేక ఆశలను బుట్టించునట్లు చేయుచున్న దుర్మార్గుల యొక్క సహవాసమును పూర్తిగా నివర్తిచేసి, కండ్లు ముక్కు అనెడి పంచేంద్రియములకును లోఁబడక వైరాగ్యముతోనుండి యెల్లప్పుడును సమాధినిష్ఠలోనే చొక్కి యందు గలిగెడు యానందమును అనుభవించి తృప్తి పొందు టకుగాను సజ్జనులయొక్క సాంగత్యము అత్యావశ్యకముగా నుండియే తీరవలయును.

7. జీవాత్మయును తాను పరబ్రహ్మములోపోయి చేరుటకుగాను మొట్ట మొదట శివపూజ, లేక విష్ణుపూజ ప్రతిదినము మిక్కిలి భక్తితోఁ జేయుచు

రావలయును. ఇట్లు చేయుచువచ్చి ఒక గురువును ఆశ్రయించి వారివలన ఉపదేశ మును పొంది, ప్రతిదినమును ముందుచెప్పిన శివవిష్ణు పూజలతోఁగూడ తా నుపదేశము పొందిన వాటిని జపముచేయుచు రావలయును. కనుక, యీ ప్రకారము చేయుటకు స్థిరచిత్తముండవలయును. ఇంతియెగాక, మరియు యేమి యుండ వలయుననఁగా, అన్ని దేవతలయందును సమదర్శనము సంతోషము, శాంతము, మనోలయము, బంధ విమోచకము మొదలగునవి తనకు తెలియదు. కనుక వీటినన్నింటినిఁ దెలిసికొనుటకు గాను శాస్త్ర విచారణ తప్పక చేయవలసిన దేను.

8. సంసారమనెడి సముద్రములో మునిఁగి యందుండి గట్టెక్కుటకు సాధ్యపడక మరణమనెడి మహాసర్పముయొక్క నోటఁబడి తత్తరబడునపుడు, పరాత్పరుని వలె వచ్చి వెంటనే జ్ఞానమనెడి నేత్రములను దెరచిచూచి, అనేక జన్మజన్మములుగా వెంబడించివచ్చుచున్న సంచితమనెడి కర్మములయొక్క బస్తాలన్నిఁటిని జ్ఞానమనెడి అగ్నిచే భస్మముచేయించి, సత్తుచిత్తు ఆనందమనెడి, సచ్చిదానంద స్వరూపమును దెలియఁబఱచి యెల్లప్పుడును ఆనందములోనే మునిఁగియుండునట్లు చేయించినవాఁడు ఆచార్యుఁడేను. కనుక, అట్టి ఆచార్యునికి మిక్కిలి శ్రద్ధతోను, భక్తితోను ప్రతి దినమును శుశ్రూష చేయవలసినదేను.

9. ఈశ్వరభక్తి అత్యావశ్యకముగా నుండవలెను. ఎందువల్లననఁగా, కండ్లను జెప్పలు కాపాడునట్లుగా, జననమరణములనెడి ఆపత్తునందుండి తొలగించుటకు గాను, ఈశ్వరభక్తి అత్యావశ్యకముగా నుండియే తీరవలయును.

"నేతినేతి" అనఁగా, యిది నేనుకాదు, యిది నేనుకాదు అని ఒక్కొక్క దానిని వేఱుపఱచుచు వెళ్ళి కడపట శేషమై నిలిచియున్నది. ఉత్తబయలనెడి ఆకాశమ యని తలఁచి, ఆ యాకాశమే ఆత్మయనియు, ఆ యాత్మయే పరమాత్మ యనియు నిశ్చయబుద్ధి గలిగి, ఆ నిశ్చయబుద్ధివలనఁ గలిగెడి ఆనందసుఖమును అనుభవించు చుండవలయును.

శిష్యుఁడు :- ఆత్మయనియు, పరమాత్మయనియు నిశ్చలబుద్ధితోఁ దెలిసికొన్నంత మాత్రముననే ఆనందమనునది యెట్లు కలుగును?

గురువులు :- ఎల్లప్పుడును నీవు ఆనందసుఖములోనే యున్నావుకాని దానిని వినా వేరే యానందములేదు.

శిష్యుఁడు :- స్వామీ! నేను ఆనందస్వరూపుడుగా నుండునది వాస్వంతమైన యెడల నాకు దుఃఖమెందుకు కలుగవలయును?

గురువులు :- నీ కింకను అజ్ఞానము (మాయ) కప్పియున్నందున నీ యథార్థస్వరూపమును నీవు ఇంక తెలిసికొనకయున్నావు. అందువలన దుఃఖము కలుగుచున్నవి. ఆ దుఃఖమును వదిలితివేనినీలోనున్న ఆత్మస్వరూపమును గనుగొందువు.

శిష్యుఁడు :- దుఃఖమును వదలి ఆత్మస్వరూపమును గనుగొనుట యెట్లో దానిని కొంత తెలియఁజెప్పవలయును స్వామీ!

గురువులు :- శరీరమును, శరీరములోపలనుండు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనెడి నాలుగు అంతఃకరణములును నేనుకాదు. అట్లు నేనుకానట్టి శరీరమునకును, అంతఃకరణములకును దుఃఖ మెక్కడినుండి వచ్చెను?

విషయవ్యాపారములును, మానాభిమానములును నాకు లేవు. ఇవియన్నియు లేక నేను ఆత్మస్వరూపిగానే యున్నానని నీలోనే నీవు తెలిసికొని మరల వీటినన్నిఁటిని మఱచి మౌనముద్రను ధరించి నిర్వికల్పసమాధియందు నిలిచి నిశ్చలత్వమును బొందితివేని అప్పుడు ఆత్మదర్శనమై మరల ఆ యాత్మలోనే ఐక్యమై బ్రహ్మానంద సుఖ మనుభవింతువు.

శిష్యుఁడు :- స్వామీ! తాము సెలవిచ్చిన ప్రకారము అన్ని వ్యాపారములను ఉడుగునట్లు చేసి నిశ్చలత్వమును పొందినమాత్రముననే బ్రహ్మానందసుఖము ననుభవించ నెట్లు సాధ్యమగును?

గురువులు :- బిడ్డా! నిద్రపోవువానికి యేమియు తెలియదుకదా! అటువలెనే జాగ్రతావస్థయందు, యే మనోవ్యాపారములును లేక అట్లే నిలిచియుంటివేని, ఆనందసుఖములోనే యుందువు.

శిష్యుఁడు :- స్వామీ! కంటికి కనఁబడునట్టి వస్తువుల నన్నిఁటిని దూరముగా పారదోలి మనస్సును యెచ్చటకును బోనివ్వక అట్లే నిలిపిచూచినను ఆనందము మాత్ర ముదయించకున్నదే అదియేల?

గురువులు :- మంచిది. కండ్లు, ముక్కు, నోరు, చెవులు దేహచర్మము లనెడిపంచేంద్రియ చేష్టలు అణఁగి యున్నప్పుడు యెట్లుండునో దానిని కొంత చెప్పుము తెలిసికొనెదను.

శిష్యుఁడు :- ప్రపంచ విషయ ధర్మములును, ఇంద్రియ వ్యాపారములును, మనో వికారములును లేకుండునటుల చేసి ఊఱక కూర్చుండినపుడు యేదోయొక విధముగా నుండెను. కాని, దానిని చెప్ప తెలియకున్నది. అదియేనా ఆనంద మనునది?

గురువులు :- నాయనా బాలుఁడా! నీకిది మొట్టమొదట తోచినందువలన యేదోయొక విధముగా నుండెనని చెప్పుచున్నావు. మొట్టమొదట అట్లే తోచును. దీనిని విడువక అభివృద్ధి చేయుచుపోతివేని కడపట సమాధియందు నిలిచి చొక్కి ఆనందము లోనే మునిగియుందువు. కనుక, నే నిప్పుడు నీకుఁ జెప్పినరీతిగా చేయుచురమ్ము.

శిష్యుఁడు :- ఓ సద్గురునాథా! సమాధియందు నిలిచి చొక్కి ఆనందముతోనే మునిఁగియుందునని సెలవిచ్చితిరికదా? ఆ సమాధియనునది యెట్టిదో దానిని కొంత తెలియఁజెప్పవలయును స్వామీ!

గురువులవారు యిట్లు చెప్పుచున్నారుః-

శ్రుతి॥ సమాధి నిర్ధూతమలస్య చేతసో నివేశిత స్యాత్మని యత్ సుఖం భవేత్,
న శక్యతే వర్ణ యితుం ప్రదాతా స్వయం తదంతఃకరణేనగృహ్యతే.

అన్ని ఆశపాశలును, కామక్రోధాదులును లేకుండునటుల, వీటినన్నిఁటిని సమాధినిష్ఠలోనే యణఁగిపోవునట్లు చేసి మనస్సునుమాత్రము, బయలుగానుండు బ్రహ్మమునందైక్యము చేసినప్పుడు, కలిగెడి సుఖము వాక్కుచే వర్ణించుటకు శక్యముకాదు. నిర్మలమగు తన బుద్ధిచేతనే ఊహించుకొనవలయును. కనుక,

శ్రుతి॥ నిర్వికారదయా వృత్యా బ్రహ్మాకార తయా పునః
వృత్తి విస్మరణం సమ్యక్ సమాధి రభిధీయతే,

అట్లు ఊహించుకొన్న పిదప, ఆ ఊహించుకొన్న వాటినికూడా వదలి కేవల, నిర్గుణ నిరాకార చిన్మాత్రుఁడై తానుతానుగా ఆత్మస్వరూపుఁడై నిలచి యుండుటయే సహజ, నిర్వాణ సమాధియని చెప్పఁబడును. కనుక, నీవు అడిగిన సమాధి యిదియేను. ఈ సమాధిని నీకుఁ జెప్పితిమి. ఇట్టి సమాధి నిష్ఠలోనుండి నీ స్వానుభవమును జెప్పుము సుమా!

✣ ✣ ✣



శిష్యుఁడగుతాను, తెలిసికొనిన ఆత్మసుఖ స్వానుభవమును గురువుల వారికిఁ జెప్పట

ఓ పరమ భాగవతోత్తమా! పరాత్పరా! సచ్చిదానందమూర్తీ! తమ ఆజ్ఞాను సారముగానే సమాధినిష్ఠలోనుండి, నాలోనున్న నేను అనెడి నన్ను, నేనే గనుగొంటిని. ఈ గురూపదేశమును పొందకమునుపు మాయచేఁ గప్పబడి యున్నందున నేను యెవరైనదియుఁ దెలిసికొనకపోతిని. చేపలు నీటిలోనేబుట్టి నీటిలోనే యున్నవి. కనుక, చేపలకును నీటికిని యెట్లు సంబంధము కలిగియున్నవో అటువలెనే నేను అనెడి ఆత్మ, ప్రకృతి యనెడి మాయ, యీ రెండును ఒకటిగా జేరి ఒకదానినొకటి వదలకున్నందున నేను అనెడి ఆత్మ మాయతోఁ గలిసి, కోటానుకోట్లకొలఁది జన్మములనెత్తుచు వచ్చుచున్నది. ఇన్ని జన్మములవరకును నాలోనున్న ఆత్మను, మాయఅనునది కప్పియున్నందున, నేను యెవరైనదియు నెఱుఁగకపోతిని. ఇట్లు నన్ను నేను యెఱుఁగకపోయినందున మాయయనునది నన్ను పుట్టునట్లును, మరల చచ్చునట్లును చేయుచు వచ్చుచుండెను. ఇప్పుడు తమ కటాక్షమువలన నేను యెవరైనదియుఁ గనుగొంటిని.

ఆహా! యీ మాయ నాలోనేయుండి నన్ను యేమిచేయుచు వచ్చుచుండెనో చూడుఁడు. ఏ మృగమో, యే మ్లేచ్ఛుఁడో (తురకవాఁడో) మాలయో, మాదిగయో, శూద్రుఁడో, బ్రాహ్మణుఁడో తక్కిన లెక్కలేని జాతివారలలో నెవరో కొందఱు, నేను పుట్టియుండు యింటవచ్చి పుట్టియున్నారు. నేను మాయచే కప్పబడి యున్నందున వారలెవరైనదియు నాకుఁదెలియక వారందరును మావారేయని చెప్పుచుంటిని. ఇంతియెగాక, మునుపు చెప్పిన అనేక జాతులలోనుండి యెవరో కొందరు నాకు కొడుకులుగాను, కొమార్తెలుగాను వచ్చిపుట్టియున్నారు. నాకు కొడుకులుగాను, కొమార్తెలు గాను బుట్టినవారికిని, నాకు పుట్టినట్లే వారలకును యే జాతివారో కొందఱు వచ్చి, కొడుకులుగాను కొమార్తెలుగాను పుట్టియున్నారు. అట్లువచ్చి పుట్టినవారిని యెత్తి ముద్దుపెట్టి వారలపై అధిక ప్రీతినియుంచి నా మనుమఁడనియు, నా మనుమరాలనియుఁ జెప్పి పెంచుచువచ్చి, నావద్ద డబ్బు లేకున్నను యెవరి వద్దనైనను బదులు తీసి వారలకు కావలసిన తినుబండారములను, ఆటలాడునట్టి బొమ్మలను, తీసియిత్తును. ఎవరైనను ఆ బిడ్డలను కొట్టినయెడల బిడ్డలపై నుండు ప్రేమవలన వారలను విశేషముగా దూషించి ఆ

బిడ్డలను మిక్కిలి ప్రీతితో పెంచుచుంటిని. ఇప్పుడు నేను తమ కృపాకటాక్షములవలన మాయయందుండి వేరైనిలిచి చూచుటవలన పైఁజెప్పిన బంధువుల యొక్కయు, బిడ్డలయొక్కయు రహస్యములనెల్లను నిప్పుడు చక్కగఁ గనుకొంటిని. ఇఁకమీఁద పుత్ర, పౌత్ర, పౌత్రిక లనెడి మాయవలలోఁ దగులుకొనక తప్పించుకొనియుందును. నే నిప్పుడు మాయయందుండి విడువఁబడి యున్నందున నేను పాపములేనివాఁడనుగాను, యే రూపములేని దివ్యరూపుఁడుగా నున్నాను. ఇది వరకు నా రూపమును నే నెఱుఁగక మాయతోఁగూడఁ గలిసి భ్రమించి అందరును మావారేయని మోస పోతిని. అన్నన్నా! ఈ తప్పు నాదియేకాని మాయ చేసినదికాదు. మాయఁతోగూడ నేనును గలిసియున్నందున నాకు నేనే తప్పిదము చేసికొని చెడిపోయి దేహమే నేనని, యెచ్చటనుండియో వచ్చి పుట్టినవారల నందరిని మావారేయనియు చెప్పి భ్రమించుచుంటిని. ఇట్టి భ్రాంతివలన నాకు, అనేక ఆశా పిశాచములనెడి వికారములు పుట్టుచు వచ్చుచుండెను. ఈ భ్రాంతికి కారణము మాయయేకాని మరివేరుకాదు. ఇఁకమీఁద యీ మాయయనునది అనేకవిధ రూపములను దెచ్చి నా యెదుట నిలిపినను, ఆ రూపములను నేను జూచి భ్రమించుచుంటిని. ఇట్టి భ్రాంతివలన నాకు, అనేక ఆశా పిశాచములనెడి వికారములు పుట్టుచు వచ్చు చుండెను. ఈ భ్రాంతికి కారణము మాయయేకాని మరివేరుకాదు. ఇఁకమీఁద యీ మాయయనునది అనేకవిధ రూపములను దెచ్చి నా యెదుట నిలిపినను, ఆ రూపములను నేనుజూచి భ్రమపడను. నాలో నున్న అహంకారమనుదానిని నేను నాశము చేసివేసినయెడల మాయయనునది నన్ను నేమియుఁ జేయఁజాలదు. అప్పుడు నేను నా స్వరూపమునందే నిలిచి ఆనందముగా నుందును.

నాకు గురుస్వరూపముగా వచ్చి ఉపదేశించిన ఓ పరబ్రహ్మమా! సచ్చిదానందమను నామమును వహించి గడికోటయనెడి పర్వత మధ్య నివసించువాఁడా! ప్రపంచోత్పత్తికి మునుపు బ్రహ్మమొక్కటియే యుండెనని నా యభిప్రాయము, ఈ ప్రపంచ భ్రాంతివలన నాకట్లు దోచుచుండెనేకాని మరివేరుకాదు. ఎట్లనగా జాగ్రదవస్థయందు కనఁబడుచున్న వస్తువులు, నిద్రావస్తయందు బొత్తిగా కనఁబడుటలేదు. అటువలెనే నాకు బ్రహ్మనిష్ఠయందు యేదియు కనఁబడలేదు. ఆహా! ఇది మిక్కిలి యాశ్చర్యము. మనస్సే భ్రాంతి రూపముగానున్నది. భ్రాంతి లేనిచో జగత్తే తోచదు. అంతయు సర్వపరిపూర్ణ బ్రహ్మముగానే యుండును.

తాము సెలవిచ్చిన ప్రకారము బ్రహ్మనిష్ఠలో నుండునపుడు, ఆత్మ స్వరూపముగానుండు నేను ఆ బ్రహ్మనిష్ఠలోనే నిలిచియుంటినిగాని నన్నువినా మరి దేనిని నచ్చుట యెఱుఁగనైతిని. నాకు నేనే బ్రహ్మనిష్ఠలో ఆనందించుచుంటిని. సముద్రము మీఁద గాలి తగులుటవలన అలలు, పలుమారు పుట్టి పుట్టి నశించి పోవుచున్నవి. అటువలెనే తమ ఉపదేశమునకు ముందు నాలోనున్న అజ్ఞానమనెడి

సముద్రములో, మాయయనెడి గాలి పలుమారువచ్చి తగులుచుండెను. ఇప్పుడు అట్లుకాదు. నాశము లేనట్టి పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మ స్వరూపినైతిని. నన్నువినా నాకంటెను అన్యమైనది యెద్దియులేదు. అంతయు నేనుగానే యున్నాను. నేను అశరీరిని. అనఁగా నాకు శరీరము లేనందున నే నెవరి కంటికిని కనఁబడను. కాని, అందరుచేయు పనులను నేను జూచుచుందును. సంసారమనెడి బంధ పాశములను హరించినందు వలన నేను హరినైతిని. నేనే పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మము. నేను యే కార్యములను జేసి, యే ఫలములను ననుభవించుటలేదు. అందరిలోను సాక్షిమాత్రుఁడనై నిలిచియున్నాను. చావు పుట్టుకలు అనునవి నాకు లేవు. నేను నిత్యమంగళ స్వరూపుఁడనుగా నున్నాను.

ఓ గురువర్యా! ఇదివరలో నే నెవరైనదియుఁ దెలిసికొనక, అజ్ఞానమనెడి మహా భయంకరమైన మాయచే మూయఁబడియున్న నన్ను, ఆ మాయయందుండి తొలఁగించిన నా గురుఁడా! ఇప్పుడేకదా నన్ను నే నెఱింగితిని. ఇప్పుడు ఆత్మ స్వరూపిగానుండు తమకును, ఆత్మస్వరూపిగానుండు నాకును యేలాటి భేదమును లేనేలేదు. మన మిద్దరమును యేక ఆత్మస్వరూపులమగు పరబ్రహ్మము గానే యున్నాము.

గురువులు :- నీ ఆత్మస్వరూపమును గనుఁగొని ఓ కుమారా? ఇప్పుడొక రహస్యార్థమును నీకుఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుము.

శ్రుతి॥ ప్రమాదో బ్రహ్మనిష్ఠాయాం నకర్తవ్యః కదాచన
ప్రమాదో మృత్యురిత్యాహు ర్విద్వాంసో బ్రహ్మవేదినః
యథా ప్రకృష్టం శైవాలం క్షణమాత్రం నతిష్ఠతి
అవృణోతి తథా మాయా ప్రాజ్ఞంవాపి పరాఙ్ముఖమ్.

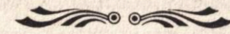
(అధ్యాత్మోపనిషత్తు)

సంసారమనెడి సముద్రములోఁ దగులుకొని యెట్టి ఈశ్వర ధ్యానమును లేక మృతినొందువాఁడు మాత్రమే పుట్టుచు చచ్చుచుండును. ఈశ్వర ధ్యానము నందుండు వాఁడు కొన్ని జన్మములెత్తిన వెనుక ఆ యాశ్వరభక్తి ముదిరి అదియు పండిన వెనుక బ్రహ్మనిష్ఠను సాధించి తదుపరి, ఆ బ్రహ్మనిష్ఠ కూడా ముదిరి అదియు పండిన వెనుక మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. బ్రహ్మనిష్ఠను వదలిన వానికి మృత్యువు సంభవించును. కనుక, ఒక కొలనిలోనుండు నీటిలో నెచ్చటఁ జూచిన నీళ్ళను గనఁబడకుండునటుల పాచి కప్పియున్నదని దలంచు కొనుము. ఆ పాచిలో నొక రాయిని వేసినపుడు రాయి పడినచోట తొలుకుబుట్టి, పాచిని దూరముగా పారద్రోలును. మరల రాయి వేయకున్నచో ఆ పాచి యథా ప్రకారము వచ్చి నీటిని గప్పివేయును. అట్లుగాక, రాళ్ళను ఒకదానివెనుక నొకటి విడువక వేయుచునే యుండిన యెడల విశేష తొలుకులు బుట్టి, ఆ తొలుకులు పాచిని,

గట్టుకుఁ గొనిపోయి చేర్చివేయును. అట్లు చేర్చినవెనుక రాళ్ళు వేయుటను నిలిపివేసినయెడల మరల ఆ పాచి కొంత కొంతగా యెక్కి వచ్చి యథా ప్రకార ముగా నీటిని కప్పివేయును, ఎల్లప్పుడు రాళ్ళను వేయుచుండిన యెడల పాచి చేరనేచేరదు. నీకు యింతదూరము చెప్పవలసినది యెందుకనఁగా, ఒక్కరోజు నీవు బ్రహ్మనిష్ఠను వదలితివేని మునుపుచెప్పిన పాచి వలె మాయ అనునది వచ్చి నిన్ను గప్పివేయును. అట్లు మాయ నిన్ను గప్పివేసిన యెడల నీవు మరలఁ బుట్టుచు, చచ్చుచుండవలయును, కనుక, నీవు బ్రహ్మనిష్ఠను వదలక, యెల్లప్పు డును చేయుచుండుము. జాగ్రత, జాగ్రత. ఈ విషయమునందు మిక్కిలి జాగ్రత కలిగియుండుము.

❖ ❖ ❖

పరమశివుఁడు కేవల మనుష్యరూపముగా వచ్చి రాజునకు ఉపదేశించుట



లోకమునందుండు స్త్రీ పురుషులందరును, అనేక జన్మ జన్మములుగా చేయుచువచ్చెడి సత్కర్మానుష్ఠాన పుణ్య విశేషమువలన ఈశ్వరభక్తి కలుగును. ఆ యాశ్వరభక్తి వలన తదేక ధ్యాననిష్ఠాపరత్వము కలుగును. ఆ తదేక ధ్యాననిష్ఠా పరత్వమువలన యోగము కలుగును. ఆ యోగమువలన జ్ఞానము అనఁగా, మోక్షము సిద్ధించును. కనుక, మోక్షమునకు యిట్లు నాలుగు సోపానములుగా (మెట్లుగా) పెద్దలు యేర్పఱచియున్నారు. వీటిని పొందుటకుగాను పుణ్యములు కూడ అట్లే నాలుగు మెట్లుగా నుంచున్నవి. ఆ పుణ్యములెట్టివో వాటిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

సత్రములు, కోనేరులు, గుంటలు, దేవాలయములు, చలివేందరలు మొదలగు వాటిని గట్టించియు, అన్నదాన, వస్త్రదాన, భూదాన, గోదానాది యనేక దానములను జేసి యివియన్నియు నేను జేసినాననిగాని లేక, నేను చేయు చున్నాననిగాని, తలచిన యెడల తాను జేసిన పుణ్యకార్యములకుగాను యిఁక ముందు తా నెత్తఁబోవు జన్మమునందు యిప్పుడుండు ధనముకన్నను మరింత ధనము కలిగి, ఆ జన్మమునందును మరల పుణ్యమునే చేయుచు వచ్చు చుందురు. దీనినే కామ్య పుణ్యమని చెప్పఁబడును. ఇట్టి కామ్యపుణ్యములంతయు జన్మమెత్తు కొలఁది ధనమును నిచ్చుచు పోవునేగాని యాశ్వర భక్తిలోఁ గొనిపోయి దింపఁ జాలదు. అనఁగా ఇట్టి పుణ్యములు కోట్ల కొలఁది చేసినను ఈశ్వరభక్తికి ప్రయోజన కారికాదని భావము. అయితే ఈశ్వర భక్తికి యెట్లు పుణ్యముండ వలయునో దానిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

తాను జేయునట్టి అన్ని పుణ్యకార్యములవలన తనకు యేలాటి సంబంధమును లేదని తలఁచి అన్ని కార్యములను ఈశ్వర ప్రీత్యర్థముగాఁ జేయుచు రావలయును. ఇట్టి ఈశ్వర ప్రీత్యర్థమువలనఁ గలిగెడి పుణ్యము ఈశ్వరభక్తితోఁ గొనిపోయి వదలును. ఇట్లు ఈశ్వర ప్రీత్యర్థముగాఁ జేయుచు వచ్చెడి పుణ్యమునకు నిష్కామ్యమని చెప్పఁబడును. ఇట్టి నిష్కామ్య పుణ్యము జన్మాంతరములుగాఁజేయుచు పోనుపోను ప్రతిజన్మమునందును ఈశ్వరభక్తి కొంతకొంతగా ముదురుచువచ్చి ఆ భక్తి పండిపోవును. ఇట్లుగాఁ జేయుచు వచ్చిన ఈశ్వరభక్తి ముదిరి పండిన వెనుక, మరల ఆ ఈశ్వరభక్తిమీఁద తృణమాత్రమైనను ఇచ్చలేక యుండునటులఁ జేసి అంతకు పైమెట్టగు ధ్యాననిష్ఠలోఁ గొనిపోయి వదలును. అట్లు ధ్యాననిష్ఠలోఁ గొనిపోయి వదలిన వెనుక మరల చేయుచు వచ్చెడి నిష్కామ్య పుణ్యమువలన నీ ధ్యాననిష్ఠయును ముదిరి అదియు పండిపోవును. ఇట్లు పండిన వెనుక మరల ధ్యాన నిష్ఠయందు తృణమాత్రమైనను నిచ్చలేక యుండునట్లుగా జేసినచో అంతకు పై మెట్టగు యోగములోఁ గొనిపోయి వదలును. అట్లు యోగములో వదలిన వెనుక మరల చేయుచు వచ్చెడి నిష్కామ్య పుణ్యము వలన ఆ యోగము కూడా ముదిరి అదియును పండి జ్ఞానమును పొందుచున్నాఁడు. అనఁగా మోక్షమును పొందుచున్నాఁడని భావము.

అయ్యా! యోగము సిద్ధియై మోక్షము పొందు సమయమున నా యోగికి కర్మశేషము యేదైనా మిగిలియున్నచో ఆ కర్మఫలమును ననుభవించుటకుగాను ఆ కర్మకుఁ దగినట్లు మరియొక శరీరమును యెత్తవలసివచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము యింతకుముందు 458-వ పుటలో జనకమహారాజు రాజ్య పరిపాలనముఁ జేయుచు వచ్చినదానిని గురించి చెప్పియున్నాము. అటువలెనే, యిప్పుడు మరియొక రాజును దృష్టాంతముగాఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము. జాగ్రత్తగా వినుఁడు.

యోగమభ్యసించుచు వచ్చిన ఒక పురుషునికి, జనకమహారాజునకు కర్మశేష ముండినటులనే, నీ యోగికిని కర్మశేష ముండెను. నీ యోగి ఆ కర్మ ఫలమును ననుభవించుటకుగాను యోగ శరీరమునువదలి రాజుగాఁబుట్టి పది సంవత్సరములు రాజ్యపరిపాలనము చేసినవెనుక ఈశ్వరుఁడే మానవరూపముగా వచ్చి ఆ రాజునకు ఉపదేశము చేయవలయునని ప్రారబ్ధమనెడి కర్మ మేర్పడి యుండెను. అట్లు యేర్పడి యున్నందున, మునుపు చెప్పిన యోగి రాజు యింటపోయి పుట్టెను. పుట్టిన తరువాత తనకు పట్టాభిషేకము అయిన వెనుక తాను 9 1/2 సంవత్సరములవరకు రాజ్య పరిపాలనముఁ జేసెను. అట్లు చేసిన వెనుక ఆ రాజు 6-నెలలోపల ఉపదేశమును పొందవలసినవాఁడుగా నున్నందున, ఆ రాజు యొక్క హృదయకమలమునందు అంతర్యామిగాను, సాక్షిమాత్రుఁడు గాను నుండునట్టి ఆత్మ ఆ రాజు యొక్క మనస్సును క్రిందఁ జెప్పఁబోవురీతినిఁ ద్రిప్పి

యోచనలను బుట్టించి ఆ కార్యములను అట్లే ఆత్మ చేయించి అటుపిమ్మట, వాని కర్మానుసారముగా ఈశ్వరుఁడే వచ్చి వానికి ఉపదేశమును చేయఁబోవుచున్నాఁడు. అందువలన క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిని రాజును ఆలోచించునట్లు ఆత్మ చేయుచున్నది. ఆ యాలోచనలు యెట్టివో వాటిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

"నేను 9-లేక 10-సంవత్సరములుగా యీ రాజ్యపరిపాలనము చేయుచు వచ్చుచున్నానుగదా? ఈ రాజ్య పరిపాలనమును యోచించిచూడఁగా, ప్రతిదినము చేయుచు వచ్చుచున్న పనిగానున్నదే కాని యే పనియు క్రొత్తగాఁ జేయునట్లు నాకు కనఁబడలేదు. ప్రతిదినము చేయుచువచ్చెడి పనులనే చేయుచు వచ్చిన యెడల, నా జన్మరాహిత్యమగుటయెట్లు? మా తండ్రి, అతని తండ్రి మాతాతత, అతని తండ్రి మా రెండవతాత, ఆతని తండ్రి మా ముత్తాత యిట్లుగా యెందరో లెక్కలేని నా తాతలు ఈ సింహాసనమును వదలి మఱుగై యెచ్చటపోయి పుట్టి యెట్లుండునదియు నాకును, తక్కినవారలకును దెలియరాదుగదా? ఇఁక నట్టిగతి సంభవించ నాకును సమీపించినది. "ఛీ! ఛీ!" ఈ రాజ్యము వలన నాకేమియు ప్రయోజనము లేదు. ఎవరినైనను మంచిగురువును వెదకి వారిచే ఉపదేశమును బొంది వారి యాజ్ఞానుసారముగా నడచుకొనవలయు" నని రాజును ఆలోచించునట్లు ఆత్మ చేసివేసెను. ఇంతియెగాక మరల యిట్టి ఆలోచనలను ఆత్మ పుట్టించుచున్నది.

రాజు యిట్లు ఆలోచించుచున్నాడు. "నా కుపదేశము చేయునట్టి గురువుల వారు యెచ్చటనుండునదియు నాకు తెలియకున్నది. కనుక, దేశదేశములకు క్రింద చెప్పఁబోవు ప్రకారము జాబువ్రాసి పంపించవలయును. అప్పుడు నాకు తగిన గురువు రాఁగల"రని తనలోతాను ఆలోచించి క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రీతిని రాజు జాబు వ్రాయబోవుచున్నాఁడు.

అంగ, వంగ, కళింగ, కాశ్మీర, నేపాళ, బర్బరాది వివిధ దేశములయందుండు సద్గురు స్వాములవారికి కేరళ దేశాధిపతియగు విశ్వేశ్వరుండు సాష్టాంగ వందనములు చేసి వ్రాసికొను విజ్ఞాపన మేమనఁగా - యే జాతి, యే కులము, యే బీద, యే అవధూత, యే దిగంబరి, యే రోగిగానున్న సరే, నాకు గురువుగా వచ్చి సరియైన ఉపదేశము చేసినచో అట్టి గురువుల వారికి, నా రాజ్యములో అర్ధరాజ్యము నిచ్చివేయుదును. నాకుఁదగిన ఉపదేశము చేయనిచో అట్టివారలను శిక్షచేయుదును" అని జాబులు వ్రాసి దేశదేశములకుఁ బంపెను. జాబు యిట్లుగా వ్రాసి అన్ని దేశములకును పంపించిన వెంటనే ఆయా దేశములయందున్న పండితులును, విద్వాంసులును, మరియు, ననేకులకు గురువుగా నున్నవారులును రాజునకు ఉపదేశము చేయఁదలఁచి క్రిందఁ జెప్పఁబోవురీతిని మాట్లాడు కొనుచున్నారు.

"సుబ్బాశాస్త్రులుగారు! మన దేశాధిపతియగు విశ్వేశ్వరరాజుగారు వ్రాసి పంపించిన లిఖితమును జూచితిరా? ఇదిగో ఆ లిఖితమును జదివిచూడండి.

ఈ రాజు విషయమును ఆలోచించి చూడగా నీతఁడు పిచ్చిరాజుగా నున్నట్లు దోచుచున్నది. తనకు యెవ్వరైనను ఉపదేశము చేసినమాత్రముననే తన రాజ్యములో అర్ధరాజ్యమును యిచ్చివేయుదుననియు, అట్లు ఉపదేశము చేయనిచో అట్టి వారలను శిక్షచేయుదుననియు వ్రాసి అన్ని దేశములకును పంపించి యున్నాఁడు. నావద్ద మహామంత్రమగు శ్రీరామ మంత్రమున్నది. ఈ మహామంత్రమును ఉపదేశించి అర్ధరాజ్యమును గైకొని వచ్చెద" నని పలికి ప్రయాణమై ఆ రాజు పట్టణమునకు వెళ్ళెను మరియొక దేశమునందు అనేకులకు గురువుగా నుండిన యొకఁడురాజు లిఖితమును జూచి చిరునవ్వుగా నవ్వి ఇట్టి పిచ్చిరాజుకూడా లోకమునం దున్నాఁడా? యని తనలోతాను దలఁచుకొని శిరఃకంపముఁజేసి అనఁగా, శిరస్సును తిన్నగా ఆడించి మనయొద్దనుండు 'సోహం' మంత్ర ప్రభావ మహిమ ఆ రాజునకు తెలియదు కాఁబోవు. మనము వెళ్ళి యీ 'సోహం' మంత్ర మును ఉపదేశముచేసి వచ్చెదమని తలఁచి తన శిష్యవర్గములతోఁగూడ ఆ రాజు నగరమునకు వెళ్ళెను. ఇట్లే అనేక దేశాలయందుండి అనేక గురువులు బయలు దేరివచ్చిరి. ఆ రాజు యొద్దకు వెళ్ళి యాతని మూలముగా శిక్ష ననుభవించ వలయునని వారలకంతయు కర్మమున్నందున ఆ కర్మమనునది వారలను రాజు యొద్దకు యీడ్పించుకొనిపోయి నిలుపుచున్నది. ఈ రాజు పూర్వజన్మమునందు యోగిగా నుండెను. పూర్వజన్మ కర్మ శేషమున్నందున యోగభ్రష్టుఁడై రాజుగాఁ బుట్టవలసివచ్చెను. ఈ రాజుయోగజన్మమును యెత్తకమునుపే "శ్రీరామ మంత్రము సోహం మంత్రము" మొదలగువాటిని జపముచేసి ఆ జపము ముదిరి, పండైపండి అంతకుపై మెట్టగు యోగములో రాజుపోయి నిలిచియున్నవాఁడు కనుక, ఈ మంత్రములన్నియు యోగమునకన్నను తక్కువ మెట్టై యున్నందున, తనకు ఉపదేశము చేయవచ్చిన వారలనందరిని క్షణమాత్రములోనే జయించి వారలను జెయిల్‌ఖానాలో వేసి మూసివేసెను. యోగులు మనస్సును జయించిన వారు కనుక, యెంతటి గొప్ప మహిమగల మంత్రముగానున్నను యోగులకు ఏలాటి ప్రయోజనమును లేదు.

వేయేల, లెక్కలేని తలంపులను తలంపులను తలంచునట్టి మనస్సును ఒక తంలపులోనే దెచ్చి నిలుపుటకుగాను ముందు చెప్పిన శ్రీరామమంత్రముగాని, సోహం మంత్రముగాని, పంచాక్షరీ మంత్రముగాని జపము చేయవలయును. ఇట్లు జపముచేయుచు వచ్చినచో మనస్సు ఒకే నిలకడలోనే నిలిచిపోవును. అటు పిమ్మట ఆ యొక నిలకడ కూడ లేక నశించిపోవలయును. కనుక, మనస్సును ఒక నిలకడలోనే నిలుపుటకు గాను ముందు చెప్పిన మంత్రమును జపము చేయుచు రాఁగారాఁగా, ఆ యొక నిలకడ కూడా మటుమాయమైపోవును. అట్లు మటుమాయమై (మరుఁగై) పోవునదే శ్రేష్ఠమైన పదవి. రాజుగావచ్చి అవతరించిన యోగికి, యోగమునకన్నను పై మెట్లులో నుండునట్టి జ్ఞానివచ్చి ఉపదేశము

చేయవలయును. అట్లుకానిచో ఈశ్వరుఁడే గురురూపముగావచ్చి ఉపదేశము చేయవలయును. కనుక, నింకను ఈశ్వరుఁడే గురువుగా వచ్చిరాజునకు ఉపదేశము చేయఁబోవుచున్నాఁడు.

రాజునకు ఉపదేశము చేయవచ్చిన పండితులు, విద్వాంసులు గురువులు మొదలగువారిని రాజు ఓడించి వారలను జెయిల్‌ఖానాలో వేసి అంతఃపురముఁనకు వెళ్ళెను. మరునాడుదయమున 8-గంటలకు వికారరూపముగా రాఁబోవు పరమశివునివలన ఉపదేశము పొందవలయుననెడి కర్మమున్నందున రాజు నాఁటిదిన ముదయమున అభ్యంగస్నానముఁజేసి సభామండపమునకు వచ్చిచేరి నవరత్న సింహాసనమునందుఁ గూర్చుండెను.

ఒకనియొక్క యిజారు. అంగీలకు యెట్లో నిప్పుసెగ అంటి శరీరమంతయు మండునపుడు నీటిలోఁబోయి దుముకుటకుఁగాను ఆ జీవి నీటిని వెదకుచు యెట్లు పరుగెత్తుచుండునో అటువలెనే, రాజుయొక్క జీవియు, అన్నపానాదులను వదలి శరీరమంతయు మంటపుట్టి "ఇంకను గురువులవారు రాలేదేహా!" యని మూర్ఛిల్లి, సింహాసనమునందే కొంతసేపు వ్రాలియుండెను.

రాజుయొక్క ద్వారమును కాచియుండు ద్వారపాలకులకు రాజు యిట్లు ఆజ్ఞ చేసియున్నాఁడు. "సేవకులారా! ఎట్టి దిగంబరిగానున్నను, కుష్ఠువ్యాధితో చీము రక్తము, దుర్గంధ వాసనగలవాఁడుగానున్నను, భిక్షకుఁడుగానున్నను, లేక అవధూతగా నున్నను నా యొద్దకు వచ్చునపుడు ఆక్షేపించక లోపలకు వదలివేయ వలయునని ఆజ్ఞాపించియుండెను. రాజాజ్ఞ ప్రకారము ద్వారపాలకులు అందరిని లోపలవదలుటకుగాను మిక్కిలి జాగ్రతగా వేచియుండిరి. సింహాసనమునందు మూర్ఛిల్లి యుండిన రాజు మూర్ఛను వదలి మరల లేచి చక్కగా గూర్చుండెను. అప్పుడు అచ్చటనుండు సభవారందరును నిశ్శబ్దముగా నుండిరి. ఇంకను రాజు గురూపదేశమును పొంద, 5-నిమిషములు మాత్రమే యున్నది. అప్పుడు "రాజు, గురూపదేశము పొంద నింకను యెంతకాలమగునో" యని మిక్కిలి దుఃఖ పడుచుండగానే ఐదునిమిషములాయెను. అప్పుడు పరమ శివుఁడు, విశేష నల్లని శరీరమును ధరించి చీలికలు చీలికలుగానుండు పాత పేలికలను తనలోఁజుట్టి బీజము కనవచ్చునట్లుగా కౌపీనము గట్టుకొని రాజున కెదురుగా వచ్చుచుండెను.

అప్పుడు వికారవేషముతో వచ్చుచున్న పరమశివుని నెదుర్కొని పిలుచుక రావలయునని రాజునకు ఒక తలంపు పుట్టెను. అట్లు తలంపు పుట్టగానే రాజు సింహాసనమునందుండి లేచి క్రిందకి దిగఁబోయెను. అప్పుడు వేషధారియగు పరమశివుఁడు కుడి హస్తమును లేవనెత్తి రాజునకుఁ జూపి "నిలబడు" మని ఒక శబ్దముచేసి తక్షణమే అంతర్ధానమాయను. పరమశివుఁడు కుడిచేయినిపైకి లేవనెత్తి "నిలఁబడు"మని చూపించినది ☞ యెదురుగానుండు పటమునందు చూపఁబడి యున్నది చూడుఁడు.



పరమశివుడు వికార రూపముతో వచ్చి రాజునకు ఉపదేశము చేయుట

పరమశివుని వాక్యము రాజు చెవిని బడినవెంటనే మనస్సును నిలఁబడుమని చెప్పిరి కనుక, మనస్సును నిలిపివేయవలయునని రాజు తలఁచి కండ్లనుమూసి, అప్పుడే ఆ క్షణమే రెప్పవాల్చులోపల మనస్సు నిలిపి రాతివిగ్రహమువలె నిలిచి పోయెను.

రాజుస్థితి యిట్లైనవెనుక రాజు సభలోఁ గూర్చుండిన మంత్రులును, ప్రధానులును తక్కిన సభవారును ఉదయము, 7-గంటలు మొదలు పగలు 12-గంటలవరకును ఒకరితో నొకరు మాట్లాడక నిశ్శబ్దముగాఁ గూర్చుండిరాజు నిలఁబడియుండుదానినే చూచుచుండిరి. ఇట్లు చూచుచుండునపుడు మలమూత్ర బాధలకును, ఆకలిదప్పులకును సహింపలేక అందరును లేచి వారివారి గృహములకు వెళ్ళిపోయిరి. మరల సాయంత్రము మూఁడుగంటలకంతయు రాజు కొలువు మండపమున సభచేరిరి. కాని, రాజు మాత్రము ఉదయము 8-గంటలు మొదలు సాయంత్రము వరకు అట్లే నిలిచి యుండెను. సభవారందరును మరల రాత్రి 8-గంటలవరకును గూర్చుండిరి. అంతవరకును రాజు నేత్రములను విచ్చి చూడనందున మరల సభవారందరును లేచి పోయిరి. ఇట్లు యెనిమిది దినముల వరకు జూచిరి. రాజు నేత్రములను విచ్చి చూడనందున మంత్రులు, ప్రధానులు మొదలగువారును క్రిందఁజెప్పఁబోవు ప్రకారము ఆలోచించి రాజ్య పరిపాలనము చేయఁబోవుచున్నారు.

"రాజుగారు అట్లే నిలిచిపోయియున్నందున రాజ్యపరిపాలనము చేయువీలు లేకయున్నది. కనుక, రాజుగారి శిఖా యుంగరము నుంచుకొని రాజ్యపరిపాలనము చేయుచు రావలయు"నని మంత్రులు, ప్రధానులుమొదలగువారు తీర్మానించి ఆనాఁడు మొదలు, మంత్రులేపండ్రెండు సంవత్సరములవరకును, రాజ్యపరిపాలనము చేయుచువచ్చిరి. కాని, అంతవరకును రాజు నేత్రములను విచ్చిచూడలేదు. తదుపరి పదమూఁడవ సంవత్సరమున రాజు నేత్రములను విచ్చి చూచి "గురువులవారేరి" యని మంత్రులనడిగెను. "గురువులవారు మీకేమో చెప్పి అప్పుడే మాయమై పోయిరి. మరల వారిని జూడలేదు. మీరు కండ్లను మూసి యిప్పటికి పదమూఁడు సంవత్సరములైనది. నేఁటికి నేత్రములను విచ్చి చూచితి"రని మంత్రులు చెప్పిరి. అందుకు రాజు యిట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.

"నేను యిప్పుడేకదా కండ్లనుమూసి, మరల వెంటనే విచ్చి చూచితిని. ఇంతలో పదమూఁడు సంవత్సరములెట్లాయెను?" అని మంత్రులను రాజడిగెను. అప్పుడు రాజశిఖాయుంగరములో సీలువేసి పదమూఁడుసంవత్సరములుగా వ్రాయుచు వచ్చిన లెక్కదస్త్రములను రాజు యెదుట తెచ్చియుంచిరి. అప్పుడు రాజు ఆ లెక్కలను జూచి నమ్మి మిక్కిలి ఆశ్చర్యపడి మనస్సును లయింపఁజేసి బ్రహ్మనిష్ఠలో రెప్పపాటున్నందునకే పదమూఁడు సంవత్సరములాయెను. ఇట్టి మహా

సుఖమును బొందినవెనుక నిఁక రాజ్యములో నుండరాదని తలఁచి బహిర్దేశము నకుఁ బోవువానివలె తిన్నగా వెళ్ళుచుండునపుడు తన్ను వెంబడించి వచ్చువారల నెల్లను వెనుకకు వెళ్ళుమని చెప్పి తాను ఒంటరిగా అడవికేగి యెవరికిఁ దెలియని ఒక గుహలో ప్రవేశించి సమాధినిష్ఠలోఁ గూర్చుండిపోయెను.

శ్రీ పార్థసారధి పెరుమాళ్ళు రాతివిగ్రహముగా నిలిచియున్నందున తాను నోటఁజెప్పుటకు సాధ్యపడక అందరిని ఊఱకుండుమని తన కుడిహస్తమును జూపి చెప్పుచున్నాఁడని యిదివరకే శ్రీ పార్థసారధి విగ్రహమును జూపి యీ విషయమును గురించి చెప్పి యున్నాము.

ఋషులు గుహలోఁబ్రవేశించి మనస్సును జంపి అనేక సంవత్సరము లన్నపానాదులు లేక రాతి విగ్రహమువలె నిష్ఠలోనే గూర్చొని యున్నారని యిది వరలోఁ జెప్పియున్నాము. కనుక, నీ రాజునకున్న కర్మశేషము తొలఁగిపోయెను. ఇఁక మోక్షారూఢుఁ డాయెనని తెలిసికొనుఁడు.



శరీరమును వదలి ఆత్మ లేచిపోవుట



ఎచ్చటను సర్వపరిపూర్ణముగా నిండియుండెడి పరబ్రహ్మముయొక్క అంశమగు ఆత్మ, సకల జీవరాసులయొక్క శరీర హృదయకమల గుహలో నివసించుచున్నాఁడని ఉపనిషత్తులు చెప్పుచున్నవి. కనుక, ఉపనిషత్తుల ఆధార ముచే ఆత్మ హృదయకమలములో నివసించుచున్నాఁడని దృఢముగా మీకుఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥ పద్మకోశ ప్రతీకాశం హృదయం చాప్యదోముఖం
అధోనిష్ట్యా వితస్త్యాంతు నాభ్యా ముపరితిష్ఠతి
హృదయ తద్విజానీయాత్ విశ్వస్యాయతనం మహత్
సంతతగుం శిలాభిస్తు లంబత్యాకోశ సన్నిభం
తస్యాంతే సుషిరం సూక్ష్మం తస్మిన్ త్సర్వం ప్రతిష్ఠితం
తస్యమధ్యే మహానగ్ని ర్విశ్వార్చి ర్విశ్వతో ముఖః
సోగ్రభుగ్విభజన్ తిష్ఠన్నాహార మజరః కవిః
తిర్యగూర్ధ్వ మధశ్శాయీ రశ్మయస్తస్య సంతతా
సంతాపయతి స్వం దేహ మాపాద తలమస్తకః
తస్యమధ్యే వహ్నిశిఖా అణీయోర్ధ్వా వ్యవస్థితః
నీలతోయద మధ్యస్థా విద్యుల్లేఖేవ భాస్వరా

నీవాదరశూకవత్తన్వీ పీతాభా స్వత్యణూపమా
తస్యా శ్శిఖాయామధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః
స బ్రహ్మ శివ స్స హరి స్సేంద్ర స్సోక్షరః పరమః స్వరాట్.
(తైత్తిరీయోపనిషత్తు)

శ్రుతి॥ హృదయస్యమధ్యే లోహితం మాంసపిండం యస్మిన్
తద్దహరం పుండరీకంకుముదమివానేకధా వికసితం
తస్యమధ్యే సముద్రం సముద్రస్యమధ్యే
కోశ స్తస్మిన్ నాడ్యశ్చతస్రో భవంతి తత్రరమా
రమేశ్చా పునర్భవేతి తత్రమా పుణ్యేన పుణ్యలోకం
నయతి అరమా పాపనపాపనిశ్చయా యస్మరతి.
(సుబాలోపనిషత్తు)

శ్రుతి॥ అంగుష్టమాత్రః పురుషోంగుష్ఠం చ సమాశ్రితః
ఈశ స్సర్వస్యజగతఃప్రభుః ప్రీణాతివిశ్వభుక్.
(తైత్తిరీయోపనిషత్తు)

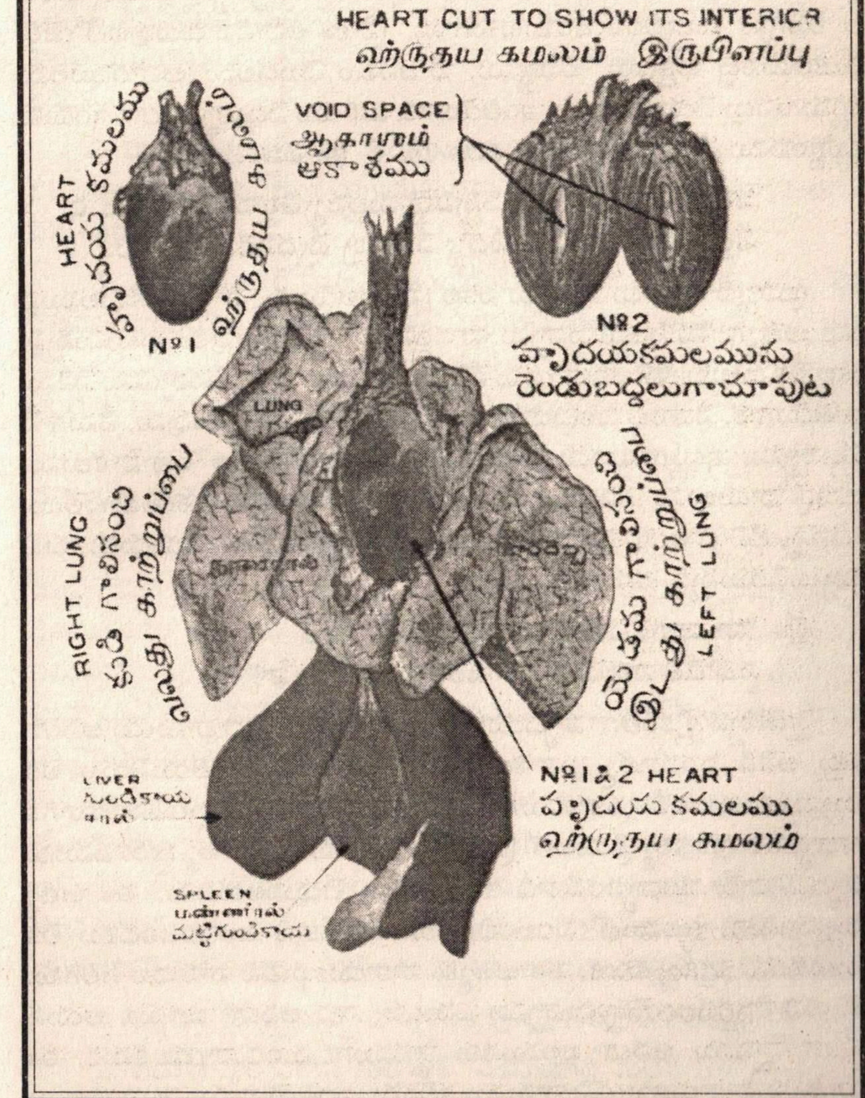
శ్రుతి॥ అస్మిన్ బ్రహ్మపురే వేశ్మ తద్దహరం యతితంమునే
పుండరీకం తు తన్మధ్యే ఆకాశో దహరో స్తి తత్
స శివ స్సచ్చిదానంద సోన్వేష్టవ్యో ముముక్షుభిః
ఆయం మృతస్థితసాక్షీ సర్వేషా మవిశేషతః
తేనారం హృదయం ప్రోక్తః శివ సంసారమోచక ఇత్యుపనిషత్

పద్మకోశ ప్రతీకాశం = తామరకమలమునకు సమానమైన, యత్ = ఏ, హృదయం చాపి = హృదయమునందు, అధోముఖం = తలక్రిందుగా, నిష్ట్యా, = కంఠమునకు, వితస్యాన్తు = జేనెడు, అతః = క్రిందను, నాభ్యాం = బొడ్డుకు, వితస్యాన్ తు = జేనెడు, ఉపరి = పైనను, తిష్ఠతి = ఉన్నదో, తత్ = ఆ, హృదయం = హృదయమున, విశ్వస్య = ప్రపంచ స్వరూపుఁడగు పరమాత్మకు, మహత్ = శ్రేష్ఠమైన ఆయతనం = స్థానముగా యున్నదని, విజానీయాత్ = తెలిసికొనవలయును; తత్ = ఆ హృదయము, కోశ సన్నిభం = కమలమునకు సమానమైన, శిరాభిస్తు = నరములతోఁగూడి, లంబతే = వ్రేలాడుచుండును; తస్య = దానియొక్క, అంతే = మధ్య, సూక్ష్మం = సూక్ష్మమైన, సుషిరం = రంధ్రము, అస్తి = ఉన్నది; తస్మిన్ = అందు, సర్వం = సర్వస్వరూపుండగు పరబ్రహ్మము, ప్రతిష్ఠితం = ఉన్నాఁడు; (ధ్యానించువారికి అనుగ్రహించుటకు ఉన్నాఁడు.) తస్య = ఆ హృదయమునందు, మధ్యే = మధ్య, విశ్వతోముఖః = అంతట వ్యాపించి యుండునదిగాను, విశ్వార్చి = అంతట జ్వాలగలదిగాను, మహాన్ = గొప్పదైన, అగ్ని = జఠరాగ్ని, వర్థతే = యున్నది; సః = ఆ యగ్ని,

అజరః = జాగ్రత గలదిగాను, కవిః = శబ్దము గలది గాను; తిష్ఠన్ = ఉన్నది, ఆహార = ఆహారమును భుజించునట్టియు (త్రాగునట్టియు ఆహారములను), విభజన్ = పంచిపెట్టుటకుగాను, అగ్రభుత్ = భుజించి (మొదటి భుజించు పదార్థములను తాను సొంతముగా భుజించి) అపాదతలమస్తకం = పాదము మొదలు శిరస్సు వరకును, స్వయం = తాను సొంతముగా, దేహం = దేహమును; సంతాపయతి = తపించునట్లు చేయుచున్నాఁడు (ఉష్ణమును గలుగఁజేయు చున్నాఁడు), తస్య = ఆ హృదయమునందు, మధ్యే = మధ్యమ, వహ్నిశిఖా = అగ్నిజ్వాల, అణీయోర్ధ్వా = పైకిలేచి, వ్యవస్థితః = ఉన్నది; నీలతోయమధ్యస్థానీల= నీలవర్ణముగల, తోయ = మేఘముల యొక్క, మధ్యస్థా = మధ్యనుండు, విద్యుల్లేఖేవ = మెఱుపుతీగవలె, భాస్వర = ప్రకాశించు, నీవారశూకవత్ = వడ్లకొనయందు సూదివలె మిక్కిలి సన్నగా నుండును, ఆ సూదికొనయంత మాత్రము - తన్వీ = సూక్ష్మమైనదిగాను, పీతాభా = పచ్చని కాంతిగలదిగాను, అణూపమా = దీనికి ఉపమానము యిచ్చుటకు వేరు వస్తువులేనిదిగాను, స్యాత్ = ఉన్నది; తస్యాః = అటువంటి, శిఖాయాః = శిఖయొక్క, మధ్యే = మధ్య, పరమాత్మా = పరమాత్మ, వ్యవస్థితః = ఉన్నాడు; సః = అతఁడే, బ్రహ్మ = బ్రహ్మదేవుఁడు; సః = అతఁడే, శివః = శివుఁడు; సః = అతఁడే; హరిః = హరి; సః = అతఁడే, ఇంద్రః = ఇంద్రుఁడు; సః = అతఁడే, అక్షరః = నాశము లేనివాఁడై, పరమః = శ్రేష్ఠుఁడుగా, స్వరాట్ = ప్రకాశించుచుండు పరమాత్మగా నున్నాఁడు (కర్మమునకు బద్ధపడకుండునటుల యుండునట్టి పరమాత్మగా యున్నాఁడు).

మాంసముతో చేరి, నరములతోఁగూడి యెఱుపు తెలుపు వన్నెగల తామర కమలమువంటి ఒక మొగ్గ సకల జీవరాసులయొక్క హృదయమున అధో ముఖముగా అనఁగా, తలక్రిందులుగా వ్రేలాడుచుండును. అది, + యెదురుగా నుండు నెం.1 పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. ఆ కమలము, కంఠమునకు జేనెడు క్రిందుగను, నాభికి జేనెడు పైగను వ్రేలాడుచుండును. ఆ కమలముయొక్క మధ్య రంధ్రమొకటి గలదు. ఆ రంధ్రములో అంగుళము పొడుగంత బయలుండును. ఆ బయలును పటమునందు నెం.2- గురుతున బాణముతో చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. హృదయకమలముననుండు బయలునందు, జలము సముద్రము వలె పూర్తిగా నిండియుండును. అనఁగా, కంటికి కానరాని చిన్న పురుగుమొదలు, బ్రహ్మదేవుని వరకుఁ గల సకల జీవరాసులయొక్క హృదయకమలమునందు జలము సముద్రమువలె నిండి యుండును. వడ్లగింజ ముక్కుకొనయందు, సూదివలె మిక్కిలి సన్నగా నుండును. ఆ సూదికొనయంతమాత్రము ఆత్మ, హృదయ కమలములోనున్న జలములో పోయి చేరి నివసించుచుండును. ఈ ఆత్మ, నల్లని మేఘ మధ్యంబున మెఱయు చుండెడి మెఱుపుతీగవలె మిక్కిలి సూక్ష్మముగాను, దానికి సమానమైనది వేరొకటి

హృదయమునందలి భాగములు
ఆత్మ నివసించు స్థానము



లేనిదిగాను, పచ్చని కాంతిగాను నుండును. ఇంతియె గాక, శరీరమునకు ఉష్ణమును గలుగఁజేసి, జీవరాసులు భుజించుచున్న ఆహారములను భస్మము చేయుచున్నాఁడు. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత, అధ్యాయము 15, శ్లో-14 లో శ్రీకృష్ణుఁడు యిట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్.

నేను ప్రాణులయొక్క శరీరమును ఆశ్రయించి అగ్ని స్వరూపముగానుండి ఆ యగ్నిని ప్రజ్వలింపఁజేయుటకుగాను, ప్రాణ అపానవాయువులతోఁజేరి, భుజించునట్టి భక్ష్యము, లేహ్యము, భోజనము మొదలగు ఆహారములను జీర్ణమగునట్లు చేయుచున్నాను. ఇంతియెగాక, మరియు నెట్లున్నాననఁగా, ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం-15, శ్లో 15, చెప్పుచున్నాము.

సర్వస్య చాహం హృది సన్నివిష్టో మత్తస్స్మృతిర్జ్ఞాన మపోహనం చ
వేదైశ్చ సర్వై రహమేవ వేద్యో వేదాన్తకృ ద్వేదవిదేవ చాహమ్.

బ్రహ్మాది దేవతలు మొదలు సకల ప్రాణులయొక్క హృదయకమలమున నేను ఆత్మగా నివసించుచున్నాను. నావల్లనే తలుపు మఱపులు పుట్టుచున్నవి. సకల వేదములకు కనఁబడువాఁడను నేనేను. వేదములు సృష్టిచేసినవాఁడను నేనేను. ఇంతియెగాక, వేదాంత సంప్రదాయమును బోధించునట్టి గురువును, నేనుగానే యున్నాను. ఇట్లుగానుండు నన్ను, స్త్రీ పురుషులకుఁగల ఆశాపాశలును, కామక్రోధాదులును గప్పియున్నందున, నేను వారలకుఁ గనఁబడుటలేదు. వీటినన్నిఁటిని దొలఁగించిన మహానుభావులకుమాత్రమే నే నగుపడుదును యని చెప్పఁబడియున్నది. కనుక,

శ్లో॥ "హృదాకాశే చిదాభాను సదాభాసతి భాసతే
నచోదేతి నాస్తమేతి కదా సంధ్యా ముపాస్మహే"

పైఁజెప్పిన శ్లోకరీతిగా హృదయకమల ఆకాశములో చిదాభాసుఁడు అనఁగా చిత్తు అనెడి పరమాత్మ ప్రకాశించుచు, పగలనియు, రాత్రియనియు లేక యెల్లప్పుడును ఒకే ప్రకాశముగా నుండునట్టి హరిని దర్శించిన యోగికి సంధ్యావందనాది కర్మ క్రియలతో ప్రయోజనము లేదు. పరమాత్మ స్వరూపమును దర్శించనివారే, సంధ్యావందనాది కర్మక్రియలు చేయవలయును. ఈ ఆత్మ యెల్లప్పుడును జలముతో సంబంధించియుండునేకాని జలసంబంధము లేక యుండునది కాదు. కనుక, ఈ ఆత్మకు నారాయణుఁడని నామము గలిగెను. దీని రహస్యార్థముఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు. నార అనఁగా జలము. అయన అనఁగా స్థానము. అనఁగా జలమునకు స్థానముగా నుండువాఁడు కనుక, ఈ యాత్మకు నారాయణుఁడని నామము కలిగెను. ఇంతియెకాదు. వటపత్రశాయి

అనికూడా అందురు. ఎందుకనఁగా హృదయకమలమును రెండు దబ్బలుగాఁజీల్చి చూచునపుడు ఆ కమలము వటపత్రమువలె అనగా, మఱ్ఱియాకువలెనే యుండును. ఆ వటపత్రము మీఁదనుండు జలముపైఁ బవ్వళించి యున్నందున ఈ యాత్మకు వటపత్రశాయి అని నామము కలిగెను. హృదయ కమలము మఱ్ఱియాకువలె యుండునది, నెం.2-వ, పటమున జూపఁబడియున్నది చూడుఁడు. ఈ ఆత్మ యుండు స్థలమునందే, పంచభూతములును నణగియున్నవి. ఆ పంచభూత ములు యేవియో వాటిని క్రింద వివరించి చెప్పుచున్నాము.

1. హృదయములోనున్న ఒక భాగమునకు నెరెడెయనియు లేక, మట్టిగుండె కాయ యనియుఁ జెప్పుదురు. ఈ నెరేడెను పృథివి అనగా, భూమియని చెప్పఁబడును.

2. హృదయములోనున్న మరియొక భాగమునకు, నల్లని గుండెయనియు లేక, గుండెకాయయనియు చెప్పుదురు. ఈ గుండెను అప్పు అనఁగా, జలమని చెప్పఁబడును.

3. హృదయములోనున్న, యింకొక భాగమునకు చేదుయనియు లేక, పిత్తసంచియనియు చెప్పుదురు. ఈ పిత్తసంచి తేజస్సు అనఁగా, అగ్నియని చెప్పఁబడును. ఈ చేదు, చుక్కలుచుక్కలుగా జీర్ణకోశపు పేగులో పడుచు, ఎంత క్రొవ్వుగల పదార్థముగానున్నను జీర్ణము చేయించుచున్నదని చెప్పఁబడును.

4. హృదయములోనున్న పై భాగమునకు, దొమ్మయని చెప్పుదురు. ఈ దొమ్మను వాయువు అనఁగా, గాలి యని చెప్పఁబడును.

5. హృదయమధ్యనున్న మరియొక భాగమునకు, ముక్కోన గుండెకాయ యని చెప్పుదురు. ఈ ముక్కోన గుండెకాయను ఆకాశమని చెప్పఁబడును. ఎందుకనగా, యీ ముక్కోనగుండెలో బయలున్నదనియు ఆ బయలునందు, సముద్రమువలె జలము నిండియున్నదనియు, ఆ జలములో ఆత్మ నివసించుచున్నాఁడని నింతకు ముందు, తైత్తిరీయోపనిషత్తు, సుబాలోపనిషత్తులయొక్క దృష్టాంతములతోఁ జెప్పి యున్నాము.

ఈ ఐదు వస్తువులును, ఒకటితోనొకటి కూడి అంతయు ఒకేగుత్తిగా వ్రేలాడు చుండును. కనుక, ఒకటిగా చేరియుండు యీ ఐదు పూవుల వరుసగుత్తె అన్నిజీవ రాసులయొక్క శరీరమునకు పంచభూతములై యున్నవి. ఇట్టి పంచభూతములకు మధ్య, కమలమనెడి పేరును వహించియున్న ముక్కోనగుండె యను దాని మధ్య, ఆత్మ నివసించుచున్నది. ఇందుకు తత్త్వకీర్తన ప్రమాణము.

1. గురిదొరికేదే కష్టమన్నా దొంగగురువు లనేకులు గురుతెరుగరన్నా ॥గురి॥
2. ఐదుపూవుల వరుస గుత్తి నీలో నేయున్నాది మేలైన ముక్తి ॥గురి॥

3. నాలుగు స్తంభాలమేడ ఆ మేడపై యున్నాది మేలైనాజాడా ॥గురి॥
4. మూఁడు చుట్టులయొక్కకోట అకోటాపై యున్నాది మేలైనబాటా॥
5. అండపిండామేకమన్నా ఇలలో తిండిపోతులతెల్ల నిండెక్కడన్నా॥

ఇట్టి ఐదువరుస పువ్వులగుత్తి మధ్యనుండు హృదయ కమలములో పరమాత్మ యెట్లు నివసించుచున్నాఁడనగా,

శ్రుతి॥ పుష్పమధ్యే యథాగంధః పయోమధ్యే యథాఘృతం
తిలమధ్యే యథాతైలం పాషాణే ష్వివకాంచనం
హృధిస్థానే స్థితంపద్మం తస్యవక్త్ర మధోముఖం
ఊర్ధ్వనాళ మథోబిన్దుః తస్యమధ్యే స్థితంబ్రహ్మ

పుష్పమధ్య నుండు వాసనవలెను, పాలమద్యనుండు నెయ్యివలెను, నూవుల మధ్యనుండు నూనెవలెను. రాతిమధ్య నుండు బంగారువలెను ఆత్మయనునది హృదయకమల మధ్యనుండై జలములోనణగియున్నది. ఈ ఆత్మయొక్క హంసము ఒకప్పుడు నారాయణుఁడుగాను, మరియొకప్పుడు బ్రహ్మగాను, శివుడుగాను, హరిగాను, ఇంద్రుఁడుగాను నుండుటయేకాక, నాశములేక యెల్లప్పుడును నుండువాఁడుగాను యున్నాఁడు. అన్ని జీవరాసులయొక్క శరీర హృదయ కమలములో భగవంతుడగు ఆత్మ నివసించి, ఆయా జీవి చేయుచూ వచ్చెడి పాప పుణ్యములనంతయు చూచుచుండుటవలన, ఆ యాత్మకు చిత్ర గుప్తుఁడని మరియొకనామము కలిగెను. ఈచిత్రగుప్త రహస్యార్థము దెలియని వారు, చిత్రాపుత్రుఁడని వాడుకగా చెప్పుదురు. కాని, జీవరాసులు ప్రతిదినము చేయుచు వచ్చెడి పుణ్య పాపములనంతయు వేరుగా నెచ్చటనో ఒక చిత్రాపుత్రుఁ డుండి చూచుచు లెక్క వ్రాయుచున్నాఁడని తలంచకుఁడు సుమా!

ఆయాజీవి చేయుచువచ్చెడి పుణ్యాపాప కర్మములనంతయు ఆయాజీవి హృదయకమలమునందు సాక్షిస్వరూపుఁడై నిలిచియున్న భగవంతుఁడగు ఆత్మ చూచుచు వచ్చుచున్నాఁడు. అందువలన ఆ యాత్మకు, సాక్షిమాత్రుఁడని నామము గలిగెను. ఇంతియెగాక, మరియు దేనిని చూచుచు వచ్చుచున్నాఁడనగా, ఆయాజీవి ప్రతిదినము ఖర్చుచేయుచు వచ్చుచున్న శ్వాసలనుగూడ లెక్కయుంచి చూచుచు వచ్చుచున్నాఁడు. ఎందువల్లననగా, అన్ని జీవరాసులకును ఆయుః ప్రమాణము శ్వాసయే గాని మరివేరుకాదు. అందువలన ఆయా జీవి ఖర్చుచేయుచు వచ్చుచున్న శ్వాసను ఆయా జీవులలోనున్న ఆత్మ ప్రతిదినము కనిపెట్టుచుండును. ఇట్లు శ్వాసను కనిపెట్టుచువచ్చి కడపట "నలుబదియైదు లక్షల ముప్పదియారువేల శ్వాసలుండునపుడే" యీ జీవి, వేరొక శరీరములో పోయి ప్రవేశించుటకుగాను, మరియొక శరీరమును సృష్టిచేసి వేయుచున్నాఁడు. అట్లు సృష్టిచేసియుంచిన శిశువుయొక్క హృదయకమలమున యేడవనెలయందు జీవుడుపోయి ప్రవేశించు

చున్నాఁడు. ఈ విషయమును గురించి యిదివరలో నీ గ్రంథమున 246-వ, పుట 22-వ పంక్తి మొదలు 247-వ, పుట 12-వ. పంక్తివరకును, పిండోత్పత్తిలోఁ జెప్పియున్నాము; దానిని మరియొక పర్యాయము చదివి తెలిసి కొనుఁడు.

అనగా, ఒక తల్లి గర్భమునందుండు శిశువుయొక్క హృదయకమలములో జీవుఁడు ఏడవనెలయందు పోయి చేరుచున్నాఁడని భావము. శిశువుయొక్క హృదయ కమలములో యే జీవి యేడవనెలయందు వచ్చి చేరఁబోవుచున్నదో ఆ జీవికిగాను, వేరొక తల్లి గర్భములో నొక శిశురూపమును ఆత్మసృష్టిచేసి యుంచి వేయునని శ్రీ భగవద్గీత ప్రమాణము గలదు. ఇట్లు సృష్టిచేసి యుంచిన వెనుక, తాను ప్రస్తుతము ధరించి యుండు శరీరమునందు నింకను నిలువగా నిలిచి యున్న "నలుబదియైదు లక్షల ముప్పదియారువేల శ్వాస" లుండువరకును ఆ శరీరమునందేయుండి, ఆ శ్వాసలంతయు ఖర్చుపడిన వెంటనే కడపటవచ్చు శ్వాస, మరల ఆ శరీరములో నుండు ముక్కు ద్వారములోఁ బ్రవేశింపక, మునుపు యా జీవికిఁగాను తల్లి గర్భమునందు సృష్టిచేసి యుంచిన శిశువుయొక్క హృదయ కమలములో నిలిచియుండు జలములో యేడవనెల యందు పోయి చేరుచున్నది. అనఁగా,

ఒకనికి మృత్యుకాలము సమీపించినయెడల వాని శరీరములో అంతయు ఖర్చుపడిపోయి నిలువగా నిలిచియున్న "నలుబదియైదు లక్షల ముప్పదియారువేల శ్వాస" లుండునపుడే వానిలోనున్న ఆత్మ వేరొక శరీరమును సృష్టిచేసియుంచును. ఇట్లు సృష్టిచేసి యుంచిన వెనుక నింకను తాను వదలఁబోవు శరీరములోనుండు నలుబది యైదు లక్షల ముప్పదియారువేల శ్వాసలు ఖర్చు పడుటకును, తా నిఁకముందు పోయి చేరఁబోవు గర్భములోనున్న శిశువునకు యేడు నెలలు పూర్తి యగుటకును, కాలము సరిగా నుండును. తదుపరి ఆ జీవి, తానున్న పాత శరీరమును వదలి, వేరు తల్లి గర్భమున శిశువుగా సృష్టిచేసి యుంచిన నూతన శరీరములోపోయి చేరుచున్నది. ఇందుకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం, 2 శ్లో, 22 ప్రమాణము చెప్పుచున్నాము వినుఁడు,

వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ నవాని గృహ్ణాతి నరోఽపరాణి
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణా న్యన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ.

ఒక పురుషుఁడు చినిగిన పాత వస్త్రమును విడిచి, నూతన వస్త్రములనెట్లు ధరించుకొనుచున్నాఁడో, అటువలెనే, ముందు చెప్పిన ఆత్మ ధరించియున్నపాత శరీరమును వదలిపెట్టి, వేరు తల్లి గర్భమునందు నూతనముగా సృష్టిచేసి యుంచిన శిశువుయొక్క శరీరములో పోయి చేరుచున్నది. అందుకొక సాదృశ్యముఁ జెప్పెదము వినుఁడు.

నరసింహారావు అను నతఁడు ఒకఁడుండెను. అతఁడు ప్రాణము వదలు నపుడు కొన్ని గంటలకు మునుపు తనలోనున్న ఆత్మ, నరసింహారావును ప్రజ్ఞ తప్పునట్లు చేసి నరసింహారావు దృష్టికి నేరుగా చిత్రగుప్తపటము అనుదాని నొకటిని దెచ్చి ఆత్మ నిలిపివేయుచున్నది. ఈ చిత్రగుప్త పటము యొక్క రహస్యార్థమును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. చిత్రము అనఁగా పటము. గుప్తము అనఁగా రహస్యము. అనఁగా, రహస్యమైన పటము. ఇట్టి రహస్యమైన పటమొకటి నరసింహారావు దృష్టికి కానవచ్చునట్లు ఆత్మ చేయుచున్నాఁడని భావము. తదుపరి, నరసింహారావు అనునతఁడు బాల్యమునందుండి తన మరణకాల పర్యంతము వరకు యే వస్తువులమీఁదను, ఏయే స్త్రీల మీఁదను ప్రీతియుంచి యుండెనో ఆయా వస్తువులను, ఆయా స్త్రీలను బయోస్కోపునందు పటములను యెట్లు యొకదాని వెనుక నొకదానినిఁ జూపించుచు పోవుచుండునో అటువలెనే, వీఁడు ఆశయుంచిన వస్తువులను, స్త్రీలను యొకదాని వెనుక నొకటిగా, ముందుఁజెప్పిన చిత్రగుప్త పటమున, బయోస్కోపులో పటములు చూపించుచు వెళ్ళు రీతిగానే వీనికెదుట కానవచ్చు చిత్రగుప్త పటములో ముందు చెప్పినవాటి నంతయు చూపించుచు వెళ్ళి, తదుపరి విశేష ఆశ యుంచి యుండిన తన కుమారుని రూపమును దెచ్చి ఆ పటమునందు నిలిపివేయును. అట్లు నిలిపిన వెనుక వాఁడు ప్రాణము వదలు నంతవరకును కుమారుని రూపము చిత్రగుప్త పటమునందే నిలిచియుండును. నరసింహారావు జీవి కాపురమున్న శరీరమును వదలి లేచి వెళ్ళునంతవరకును చిత్రగుప్త పటమునందున్న కుమారుని రూపమునే చూచుచుండును. ఇట్లు చూచు చుండునపుడు వాని బంధువులెల్లరును వాని చుట్టునుండి "బాబయ్యా! నాకేమి చెప్పుచున్నావని తల్లియు; మామయ్యా నాకేమి చెప్పుచున్నావని మేన కోడలును; నాధా! నాకేమి చెప్పుచున్నావని భార్యయు" అడుగుటయేగాక," నేనెవరు, అదియెవతె, యిదియెవతె, వాఁడెవఁడు, వీఁడెవఁడు" చెప్పుమని కొందరును, మరి కొందరు "నారాయణా యని చెప్పుము. రామాయని చెప్పుము గోవిందాయని చెప్పుము. కృష్ణాయని చెప్పుము" యని యీ విధముగా ననేకులు వానిని చుట్టియుండి వానికి విశేష బాధలను గలుగఁ జేయుచుందురు. కాని, వీరలు యెంత గట్టిగా అఱచి చెప్పినను, నరసింహారావుకు యేదియు వినరాదు. ఎందు కనఁగా వాని మనస్సు నేత్రేంద్రియములద్వారా చేరి చిత్రగుప్త పటమునందు కానవచ్చుచున్న వాని కుమారుని రూపమునే జూచుచున్నందున, వారలు చెప్పునది యేదియు వానికి వినరాదు. అట్లుగాక, వాని మనస్సు శ్రోత్రేంద్రియములతోఁ గలిసిన యెడల, అప్పుడు వారలు చెప్పునది వానికి వినవచ్చును. శ్వాస యంతయు ఖర్చు పడునంత వరకును చిత్రగుప్త పటము నందు కానవచ్చుచున్న కుమారుని యొక్క రూపమునే చూచుచుండి కడపట, యోగశ్వాస పుట్టి కొంతసేపు అట్లే యుండి, కుమారా! నిన్ను వదలి వెళ్ళుచున్నానే యని మనస్సునఁ దలచుచు కడపటవచ్చు శ్వాసయనెడి

ప్రాణమును అట్లే వదలివేయుచున్నాఁడు. వీఁడు కుమారునిఁదలఁచి, ప్రాణమును వదలిన వెనుక, మరియొక తల్లి గర్భములో సృష్టిచేసి యుంచిన మగ శిశువు శరీరములో, నరసింహా రావు అనెడి పేరును వహించి యున్న జీవి పోయి చేరి మరల పుట్టుచున్నది. అచ్చటఁ బుట్టిన వెనుక ఆ యింటి వారలచే గోపాలశర్మ యను నామమును వహించి, పెరుగుచున్నది. అట్లు పెరిగిన వెనుక వివాహము జేసికొని సంసారము లోని సుఖదుఃఖములను నను భవించుచు వచ్చునపుడు, ఆ జన్మమున భార్యమీఁద అధిక ఆశను యుంచినవాఁడై యున్నందున ప్రాణమును వదలునపుడు చిత్రగుప్త పటములో, వాని భార్య రూపము వచ్చి నిలుచును. అప్పుడు గోపాలశర్మ తన భార్యయొక్క రూపమునే చూచుచు ప్రాణమును వదలుటవలన, నరసింహారావుగా నుండిన పురుషుఁడు మొదటి జన్మములో కుమారునిపై ఆశయుంచినందున, మరు జన్మములో నింకొ కని యింటఁబోయి పుట్టి, గోపాలశర్మ యను నామము వహించెను. ఆ జన్మము నందు మునుపున్న పుత్రవాంఛ పోయి భార్యపై అధిక ఆశయుంచెను; కనుక గోపాలశర్మ ఆ జన్మమునందు ప్రాణమును వదలునపుడు భార్యను దలఁచి ప్రాణము వదలినందున నింకొకని యింట స్త్రీగాఁ బోయి పుట్టి లక్ష్మమ్మ అను నామమును వహించి పెరుగుచున్నది. ఈ జీవి యిట్లే ఒక్కొక్క జన్మమునందును ఒక్కొక్క యింటఁబోయి పుట్టి, నానావిధ నామములను వహించి, ఆయా జీవి చేయుచు వచ్చెడి కర్మలకుఁదగినట్లు ఆయా యింట సుఖ దుఃఖములను అనుభవించు చుండును.

అయితే కొందరు ఇట్లు చెప్పుచున్నారు. "స్త్రీలు స్త్రీలుగాను, పురుషులు పురుషులుగానే పుట్టుచుందురు. కాని, స్త్రీ పురుషుడుఁగాను, పురుఁషుడు స్త్రీగాను బుట్టుటలేదు" అని చెప్పుదురు. అట్లు చెప్పుట అవివేకమేను. మనస్సుయొక్క రూపము యెట్టిదనఁగా గాలి రూపమువంటిది. ఈ మనస్సు, యే శరీరమునందు ప్రీతిని నుంచుచున్నదో ఆ శరీరమునే పొందుచున్నది. ఇందుకొక దృష్టాంతము చెప్పెదము వినుఁడు. అడవియందుండి అడవిగడ్డలు ఆకులు అలములను తిని తపస్సు చేయుచుండిన జడభరతుఁడు తపస్సును వదలి అడవియందుండు కొలనిలో స్నానముఁ జేయుటకుగాను వెళ్ళెను. ఆ కొలనిలో, అప్పుడే యీనఁబోవు నట్టి జింకయొకటి నీరు త్రాగుచుండెను. అట్టి సమయమున సింహమొకటి ఒక గొప్ప గర్జన చేసెను. ఆ గర్జన జింక చెవుని పడిన వెంటనే యెగిరి, రెండు గంతులు వేసి క్రిందఁ బడెను. జింక క్రిందఁబడిన వెంటనే గర్భములోని పిండము కూడా క్రిందబడెను. పిండము క్రింద బడిన వెంటనే తల్లియగు జింక ప్రాణమును వదలిపెట్టెను. వీటినన్నిఁటిని జడభరతుఁడు చూచుచుండెను. జడభరతుఁడు జింక జన్మము నెత్తుటకు ప్రారబ్ధకర్మ మున్నందున "బుద్ధిః కర్మానుసారిణి" అనునట్లుగా, జడభరతునిబుద్ధి క్రింద చెప్పఁబోవు ప్రకారము ఆలోచించుచున్నది.

జడభరతుఁడు జింక పిల్ల వద్దకు వెళ్ళి చూచి "అయ్యో పాపము? దీనితల్లి చచ్చెను. కనుక, దీనిని గొనిపోయి పెంచవలయు" నని జడభరతునికి తలంపుపుట్టి జింకను గొనిపోయి మిక్కిలి ప్రీతితో పెంచుచుండెను. అప్పుడు జింకపిల్ల జడభరతునినే తల్లిగా భావించి, యాతఁడు తపస్సులో నున్నను, నాతని తొడమీఁదనే శిరస్సునుంచి బవ్వళించును. జడభరతుఁడు మలమూత్ర విసర్జనలకు వెళ్ళినను అచ్చటకును వెళ్ళును. స్నానమునకు వెళ్ళినను అచ్చటకును వెళ్ళును. ఇట్లు తాను యెచ్చటెచ్చటకు వెళ్ళినను అచ్చటచ్చటకును జింక పిల్ల వచ్చుచున్నందున జడభరతునికి ఆ జింకపై విశేష ఆశగలిగెను. అట్లుండగా, కడపట జడభరతుఁడు ప్రాణమును వదలునపుడు "అయ్యో పాపము! జింకను వదలి వెళ్ళుచున్నానే" యని మనస్సునఁదలఁచినంత మాత్రముననే చిత్రగుప్త పటములోఁ జింకపిల్ల రూపము కానవచ్చెను. ఆ జింకపిల్ల రూపమును చిత్రగుప్త పటములోఁ జూచుచు ప్రాణమును వదలి జింకగాపోయి పుట్టెను. జడభరతుఁడు జింకగా పుట్టునది యిదివరకే ఈ గ్రంథమున 288వ పుటలో చెప్పి యుండుటయే కాక జడభరతుడు జింకగాపోయి పోయి పుట్టు పటమును గూడా 289-వపుటలో చూపెట్టియున్నది చూడుఁడు. అట్లు పుట్టినవెనుక పూర్వ జన్మ నిష్ఠాభ్యాస వాసనవలన నీ జింక, ఆ యడవియందున్న ఋషులవద్దకు పోయిచేరి వారలకు మిక్కిలి సమీపముగా ఆనుకొనునట్లు బరుండి వారలను విడనాడక, వారల సమీపముగానే వసించుచు వచ్చెను. జింక యిట్లుండుటను ఋషులు చూచి "ఇదియేమి! జింక యింత సమీపముగా మనవద్ద వచ్చియుండుటకు కారణమేమి?" యని ఆలోచించి అటుపిమ్మట యోగదృష్టిలోఁజూచి, "ఓహో! యితఁడు పూర్వ జన్మమున జడభరతుఁడుగా నుండెను. ప్రాణమును వదలునపుడు జింకను దలఁచి ప్రాణమును వదలినందున, జింకగాఁబుట్టి పూర్వజన్మ వాసనా విశేషమువలన మన సమీపముగా వచ్చుచున్నది" యని, తమలోతాము మాట్లాడు కొనిరి. కనుక, ఓ సహోదరీ సహోదరీమణులారా! మీకు ఇప్పుడొకటి చెప్పఁబోవు చున్నాము. చెప్పిన ప్రకారము చేయుచురండు. అట్లు చేయుచు వచ్చితిరేని నిఁక నెత్తఁబోవు జన్మమున మీకు యే బంధకములును నంటకయుండి తదనంతరము మోక్షమును బొందఁ గలరు.

✤✤✤



జీవాత్మను కప్పియున్న ఆశాపాశల యందుండి నివర్తియగుట కుపాయము

ఒక్కొక్క కుటుంబమునం దుండువారలయొక్క భార్య, పుత్ర, పుత్రి, పౌత్ర, పౌత్రి మొదలగు వారిమీఁదను, తల్లిదండ్రులమీఁదను ఆశయుండవలసినది అత్యావశ్యకమేను. కాని, ఆశయనునది లేకయుండరాదు. అయితే ఆ యాశలు యెట్లుండవలయుననఁగా, చూచువారలకు మాత్రమే విశేష ఆశగలవారుగా నుండునటుల నటించిచూపి తాను మాత్రము గుల్లను (పై బెరడును) అంటక గుల్ల మధ్య నిలఁబడియున్న చింతపండువలెను అనఁగా చింతపండు పిందెగా నుండునపుడు కండయు, ఆ కండను గప్పియున్న గుల్లయు యీ రెండును ఒకదానినొకటి వదలక ఒక్కటియై చేరియుండును. తదుపరి చింతపిందె, ముదురుచు రానురాను పిందె, కాయయై ముదిరి, ఆ కాయయందుండి గుల్ల కొంత కొంతగా విడువఁబడి కడపట, చింతపండుకును గుల్లకును యేలాటి సంబంధము లేక గుల్లకు మధ్య చింతపండు నిలిచియుండును. ఇటువలెనే ఆశయనెడి గుల్ల జీవుని వదలక, అనేక జన్మజన్మములుగా చింతపిందె గుల్లవలె కఱచుకొని వచ్చుచున్నదేకాని జీవి, చింతపండువలె ఆశయనెడి గుల్లను వదలి వేరై నిలిచియుండదు. కనుక, ఆశయనెడి గుల్లను వదలి జీవి చింతపండువలె దేహమధ్యమున వేరై నిలిచియుండవలయును. ఇంతియెగాక, మరియు చెప్పుచున్నాము వినుఁడు. బురదనంటని కుమ్మరి పురుగువలెను, తామరాకు నంటని జలబిందువువలెను నుండి అన్ని కార్యములను చేయుచువచ్చిన యెడల నిఁకముందు నెత్తఁబోవు జన్మమునకు ప్రయోజనకారియై యుండును. ఇట్లు చేయక, జడభరతుఁడు జింకమీఁద విశేష ఆశయుంచి యుండినటుల మీరును మీ భార్యా, పుత్ర, పుత్రీ, పౌత్ర, పౌత్రికాదులయందు విశేష ఆశను ఉంచితిరేని నిఁకముందు మీరలెత్తఁబోవు జన్మములో యీ యాశలేవచ్చి మిమ్ము కప్పుకొని అధోగతికి పాలగునట్లు చేయునని యెఱుంగవలయును. ఇది పురుషులకు మాత్రమే చెప్పినదికాదు. స్త్రీలుకూడా తన భర్త, పుత్ర, పౌత్రి మొదలగువారిపై ఆశయుంచక ముందు చెప్పిన చింతపండు పై గుల్ల, కుమ్మరిపురుగు, తామరాకు మీఁది జలబిందువు వలె నంటక తిరుగుచున్న యెడల బహు శీఘ్ర కాలములోనే కడతేరి పోవచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం - 15, శ్లోకం - 8, మరియు యోగశిఖోపనిషత్తు ప్రమాణమును గూడా క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము.

శరీరం యదవాప్నోతి యచ్చాప్యుత్క్రామతీశ్వరః
గృహిత్వైతాని సంయాతి వాయుర్గన్ధానివాశయాత్.

కర్మమనెడి బంధకముచే కట్టఁబడియుండు జీవి, తాను కాపురమున్న శరీరమును వదలి మరియొక శరీరమును పొందునపుడు మునుపటి శరీరములోఁ బేర్కొని యున్న ఆశలంతయు నిఁకముందు యెత్తఁబోవు శరీరములో నెట్లుపోయి చేరుచున్నదనగా, పుష్పములయందుండు వాసనలను వాయువు యెట్లు దీసికొని పోవుచున్నదో అటువలెనే, ఆయా శరీరములో సాక్షిమాత్రుఁడుగా నివసించుచున్న ఆత్మయనెడి ఈశ్వరుఁడు ముందుఁజెప్పిన ఆశలనంతయు దీసికొనిపోయి క్రొత్తగాఁ బుట్టఁబోవుచున్న శిశువుయొక్క శరీరములోపల చేర్చి వేయుచున్నాఁడు. ఇదియే ముందుఁ జెప్పిన గీతా శ్లోకము యొక్క దృష్టాంతము. ఇదే దృష్టాంతము యోగశిఖోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. ఆ యుపనిషత్తును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

శ్రుతి॥ "దేహావసానసమయే చిత్తేయత్ యత్ విభావయేత్
తత్, తదేవభవేత్ జీవ ఇత్యేవం జన్మకారణం
దేహాంతే కిమ్ భవేత్ జన్మతన్ నజానంతి మానవాః
తస్మాత్ జ్ఞానమ్ చ వైరాగ్యం జీవస్య కేవలం శ్రమః
పిపీలికా యధాలగ్నా దేహే ధ్యానాత్ విముచ్యతే
అసౌ కిమ్ వృశ్చికైర్ దష్టో దేహాంతే వాకథంశుచీ
తస్మాన్ మూఢా నజానంతి మధ్యాతర్కేణ వేష్టితాః."

ఇంతియెగాక ద్రవిడభాషయందున్న దేవికాలోత్తరము. కైవల్యం అనుశాస్త్ర ప్రమాణమును గూడ పద్యముగాఁజేసి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

గీ॥ జనుఁడు ప్రాణంబు వదలెడు - సమయమందు
మిక్కుటంబగు ప్రేముడి - జిక్కి మదిని
దలఁచు నధికమేవస్తు వ - ద్దాని రూప
మెత్తుఁ దర్వాతి జన్మంబు - నెత్తునపుడు.

గీ॥ సత్యపరిపూర్ణకైవల్య - సదనమున క
సత్యవాంఛలు చేర్పఁగా - జాలవెపుడు;
మరణసమయాన దలచు - రూపమునె యెత్తఁ
గల్గు మరుజన్మమందున - గమలనయన! - క. కోదండరామయ్య

బాలుఁడా! జీవి, ప్రాణము వదలునపుడు యే వస్తువును దలఁచి ప్రాణము వదలుచున్నదో, ఆ శరీరమునెత్తుటకు మరియొక పిండోత్పత్తి కోశములోపోయి ప్రవేశించుచున్నది.

అబద్ధమైన తలంపులు సత్యమగు పరిపూర్ణ కైవల్యము నియ్యఁజాలవు. వారి వారి మరణ కాలములోఁ దలంచిన రూపముగానే మరుజన్మము సిద్ధించును.

ఆత్మయనెడి భగవంతుఁడు హృదయకమల మధ్యనుండు జలములో నివసించుచు సాక్షి మాత్రుఁడుగా నున్నాఁడని యింతకుముందు చెప్పియున్నాము. జలముతో సంబంధించియుండు యీ ఆత్మ శరీరమును వదలి లేచునపుడు, హృదయ కమలములో నున్న జలము కొంతకొంతగా తగ్గుచువచ్చును. అట్లు జలము తగ్గుచు రానురాను నాలుకయందు తడిలేక యుండును. అట్టి సమయమున వాని బంధువులు నాలుకను వ్రేలితో తాకిచూచి నాలుకయందు తడిలేదు, ఇంక బ్రతుకుట కష్టమేను యని తలఁచి మిక్కిలి దుఃఖపడుచుందురు. నాలుకయందు తడిలేకపోవుటకు కారణముఁ జెప్పుచున్నాము.

ఆత్మ యెల్లప్పుడును జలముతోఁ గలసియుండువాఁడు కనుక, ఆ యాత్మ నివసించుటకుగానే హృదయకమలమును, దానిమధ్య జలమును యీశ్వరుఁడు సృష్టిచేసి యున్నాఁడు. ఆ జలసంబంధమువల్లనే, నాలుక క్రింద నుండి యెల్లప్పుడును నీరు ఊటబుట్టుచున్నది. ఆత్మ శరీరమును వదలి లేచిపోవు సమయమున, హృదయకమలములోనున్న జలము కొంచెము కొంచెముగా నింకుచు వచ్చుచుండును. అట్టి సమయమున, నాలుకక్రింద బుట్టుచుండిన నీటియూట తగ్గుచుండును. ఇట్లు ఊట తగ్గుటవలన నాలుకమీఁద తడిలేక నోరంతయు యెండుబారి యుండును. ఇట్లు ఊట తగ్గుచువచ్చి కడపట ఆత్మ వెళ్ళిపోవునపుడు హృదయ కమలములో నుండి జలమంతయు ఒక్క చుక్కయును లేక మటుమాయమైపోవును. ఆత్మ తానున్న శరీరమును వదలిన వెనుక మరియొక తల్లిగర్భమునందు సృష్టిచేసియుంచిన శిశువుయొక్క హృదయకమలములో ఆత్మ వచ్చి నివసించుటకుగాను ఈశ్వరుఁడు తయారుచేసి యుంచిన జలములో ఆత్మ. ముందున్న శరీరమును వదలి, నూతనముగా తనకుఁగాను సృష్టిచేసియుంచిన శరీరములో వచ్చి చేరుచున్నది. ఈ యాత్మ హృదయ కమలమునందుండి చేయుచువచ్చుచున్న కార్యములకు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయము - 18, శ్లోకం - 61, దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము.

ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం హృద్దేశే ఽర్జున! తిష్ఠతి
భ్రామయన్ సర్వభూతాని యన్త్రారూఢాని మాయయా.

ఓ అర్జునా! సర్వభూతములకును సాక్షి మాత్రుఁడుగా నుండి ఆజ్ఞాపించుచున్న ఈశ్వరుఁడు అన్ని ప్రాణములయొక్క హృదయకమల మధ్యనుండి, బొమ్మలకు సూత్రమును (నూలును) గట్టి పురుషుఁడు యెట్లు ఆడించుచున్నాఁడో అటువలెనే ఆత్మయు, జీవులను మాయయనెడి ఆశచేఁగట్టి, ముందు చెప్పిన సూత్రధారివలె ఆడించుచున్నాఁడు. మరియు అధ్యాయం - 15, శ్లో - 10, దృష్టాంతము చెప్పుచున్నాము.

ఉత్క్రామన్తంస్థితం వాపిభుజ్ జ్ఞానం వాగుణాన్వితమ్
విమూఢా నానుపశ్యన్తి పశ్యన్తి జ్ఞానచక్షుషః

ఒక దేహమునువదలి యింకొక దేహమునందు, స్థూల సూక్ష్మ కారణము లనెడి శరీరములు మూఁడును పోయిచేరి విషయ సుఖములను అనుభవించుచున్న అజ్ఞానులు, ఆత్మను నెఱుంగఁజాలరు. అట్లు యెఱుఁగకపోవుటవలన, స్త్రీ పురుషుల యొక్క హృదయకమలములందున్న ఆత్మ, హృదయ కమలమునందు నివసించుటయేగాక యింకను రెండు స్థలములయందును నివసించుచున్నాఁడు. ఆ స్థలములు యెవ్వియో వాటిని ఉపనిషత్తు ప్రమాణముతో క్రిందఁ జెప్పు చున్నాము.

బ్రహ్మరంధ్రే భ్రువోర్మధ్యే హృదయే చిత్రగ్ంహరిం
గోపీచందన మాలిఖ్య తత్రధియా త్వాప్నుయాత్ పరం

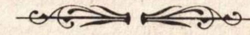
(వాసుదేవోపనిషత్తు)

పరమాత్మయుండు మొదటిస్థానము. హృదయకమలము దీనిని అనసరించి భ్రూమధ్యయందును, బ్రహ్మ కపాలమునందును ఆత్మ నివసించుచున్నది. బ్రహ్మ కపాలము, భ్రూమధ్యము, హృదయకమలము యీ మూఁడు స్థలములయందును పరమాత్మ నివసించుటవలన నీ మూఁడు స్థలములయందును గోపీ చందనము గాని, లేక విభూతి, శ్రీచూర్ణముగాని యుంచవలయునని ఉపనిషత్తులు చెప్పు చున్నవి. హృదయకమలము, భ్రూమధ్యము, బ్రహ్మకపాలము యీ మూఁడు స్థలములయందును పరమాత్మ యుండుటవలన పూర్వీకపు పెద్దలు రెండు చేతులను జోడించి, ప్రథమమున హృదయమునకు సరిగానుంచి మ్రొక్కి అటు పిమ్మట ఆ జోడించినచేతులను భ్రూమధ్యనుంచి మ్రొక్కి చూపించిరి. అందు వల్లనే అందరును అదే ప్రకారముగా మ్రొక్కుచున్నారు. ఇది రహస్యార్థము. ఈ రహస్యార్థము మానవులకుఁ దెలియరాదు. పైఁజెప్పినమూఁడు స్థలములయందును పరమాత్మ యున్నాఁడని తెలుపుటకుగాను మనకు అనుభవములో నున్న సాదృశ్యమొకటి చెప్పెదము వినుఁడు.

గొప్ప పట్టణములయందు దీపములను వెలిగించుటకు గాను ఎలక్ట్రిక్ మెషీన్ (Electric Machine) యొకటి ప్రత్యేకముగా నుంచి యంత్రమువలన ఆడునట్లుగాఁజేసి, దానియందుండి కలిగెడు విద్యుత్ప్రవాహమును (Electric Current) మరియొక స్థలమున కూడబెట్టి యుంచుటకుగాను నింకొక కట్టడమును కట్టించి అందు ముందు చెప్పిన కరంటును సేకరించియుంచి, ఆ కరంటు, పట్టణమునందు యేర్పఱచియున్న దీపముల కంతయు వెళ్ళి, ఆ దీపములను ప్రకాశముగా మండునట్లు చేయుచున్నారు. అటువలెనే హృదయకమలమునందున్న పరమాత్మకు, భ్రూమధ్యము, బ్రహ్మ కపాలము యీ రెండును స్థానములుగా నుండి శరీరములో నున్న నాడుల కన్నిఁటికిని బరువిడి ఉష్ణమును గలుగఁజేసి, పైఁజెప్పిన యంత్రమువలె ఆడించు చున్నాఁడు. ఇట్లుగా నుండు శరీరమునకు, వారువారు చేసిన కర్మముల ననుసరించి అనేక వ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. ఆ కర్మవ్యాధిని గురించి చెప్పు చున్నాము వినుఁడు.



కర్మవ్యాధిని ఔషధమువలనఁ బోఁగొట్టు కొనుటచేఁ గలుగు కీడు



ఓ సహోదర సహోదరీమణులారా!

ఇంతకుముందు, "శరీరమును వదలి ఆత్మ లేచిపోవుట" యను శీర్షిక యందు, కర్మమనెడి బంధకమువలన కట్టుఁబడియుండు జీవి, తాను కాపుర మున్న శరీరమును వదలి మరియొక శరీరములో ప్రవేశించుచున్నదని చెప్పి యున్నాము. ఆయా జీవులు, చేయునట్టి పుణ్యాపాప కర్మములకుఁ దగినట్లు, వానికి యిందరు పుత్రులనియు, నిందరు పుత్రికలనియు, వారిలోనొకఁడు యీ సంవత్సరము, యీ నెల, యీ తేది యిన్ని గంటలు, యిన్ని నిమిషములకు మృతి నొందవలయునని ననియు, దానివలన వాని తల్లిదండ్రులు మనోవ్యాకులత చెంద వలయుననియు, వాని కొమారులలో మరి యొకనికి నిచ్చుట వివాహము కావలయుననియు, వానికి నిందరు పుత్రులు, నిందరు పుత్రికలు కలుగవలయు ననియు ఆ పుత్రులలో నొకఁడు మృతినొంది ఆ యింటి వారందరును దుఃఖించు చుండవలయు ననియుఁ ఆ బాలుని తాత ఇన్నికోట్లుగాని, ఇన్ని లక్షలుగాని, ఇన్నివేలుగాని, ఇన్ని వందల రూపాయలుగాని సంపాదించవలయు ననియు, కడపట యీ వ్యాధివలన మృతినొందవలయుననియు, ఈ మొదలైన వన్నియును ప్రారబ్ధమునందు ననుభవించునట్లుచేసి, పైబాలునియొక్క తాతను ఈశ్వరుఁడు శిశువుగా సృష్టి చేసి పంపించెను. కనుక, వాని కర్మానుసారముగా వాఁడు జన్మించి ముందు చెప్పిన ప్రకారమే వాటినంతయు ననుభవించుచున్నాడు. ఇది గొప్ప రహస్యము. ఈ రహస్యము మానవులు తెలిసికొనకయున్నారు కనుక, వారు వారు చేసిన కర్మలను అనుసరించి సుఖదుఃఖములను, వ్యాధులును స్త్రీ పురుషులకు వచ్చుచున్నవి. ఈ విధముగా ఈశ్వరునిచే సృష్టింపఁబడి వచ్చుచున్న కర్మవ్యాధిని వైద్యులకు చూపించి వారిచ్చు ఔషధములను సేవించి వ్యాధిని బోఁగొట్టు కొన్నచో, తాను యెన్నిదినములను వ్యాధి ననుభవించెనో ఆ దినములుపోగా నింకను వ్యాధి ననుభవించవలసిన మిగత దినములను మరుజన్మమునందును ననుభవించవలసి వచ్చును. మరుజన్మమునందును ఔషధమువలనఁ బోఁగొట్టు కొన్నచో, మరల నిలువగా నిలిచియుండు కర్మవ్యాధిని అంతకు వెనుకటి జన్మము లోను తప్పక యనుభవించవలసియే వచ్చును.

స్త్రీ పురుషులందరును దీని రహస్యార్థమును దెలిసికొనలేక, వారలు చేసికొన్న కర్మమువలన వచ్చిన వ్యాధులను ఔషధములవలన బోఁగొట్టుకొని మరల యిఁక ముందు యెత్తఁబోవు జన్మములయందును, పూర్వజన్మమున కొదవగానిలిచి యుండు కర్మమువల్ల వచ్చిన వ్యాధిని అనుభవించుచునే వత్తురు. స్త్రీ పురుషులకు యెట్టి వ్యాధులు సంభవించినను సరే, "పడుమనసా పడు" నీవు పూర్వజన్మముల యందు చేసిన పాపకర్మములకుగాను దాని ఫలమును నీవు ఈ జన్మమునందు అనుభవించు చున్నవేకాని మరివేరుకాదు అని తన మనస్సును నొచ్చి, కర్మానుసారముగా వచ్చిన ఆ బాధలకంతను సహించుకొని యుండవలయును. ఎవ్వరు, తన మనస్సును నొచ్చి కర్మానుసారముగా ఈశ్వరునిచే కల్పింపఁబడి పంపిన తన వ్యాధిని ఔషధములవలనఁ బోఁగొట్టుకొనక ఆ బాధలకంతకు సహించుకొని యుందురో, అట్టివారలను జ్ఞానులనియే చెప్పఁబడును. ఎందుకనఁగా, జ్ఞానులు ఈ రహస్యమును బాగుగా నెఱిఁగినవారు కనుక, వారలయొక్క హస్తమునందైనను లేక మరి యే చోటునందైనను వ్రణము గలిగి ఆ వ్రణములో పురుగులుపడి మెదలుచుండి క్రింద పడినచో ఆ పురుగులనెత్తి మరల ఆ వ్రణములోనే వదలి అవి తమ్ము నెంత బాధించుచున్నను సరే, ఆ బాధలకంతకు ఓర్చుకొని తమ కర్మఫలమును అనుభవించుచుందరు. వారలు ఈ విధముగా కర్మఫలముల ననుభవించి మరు జన్మమున పరిశుద్ధులగుచున్నారు. కర్మవ్యాధిని యొకరు కలుఁగ జేసినదికాదు. దానిని ఈశ్వరుఁడే కల్పించెను. ఆ యీశ్వర సృష్టిని మనము ఔషధములవలనఁ బోగొఁట్టుకొన్నచో నింక ననుభవించవలసి యున్న ప్రారబ్ధకర్మవ్యాధిని మరుజన్మమునందును ననుభవించవలసినదిగా నుండును. కనుక, వారి వారి కర్మానుసారముగాఁ గలిగిన వ్యాధిని ననుభవించు టయే మిక్కిలి ఉత్తమమని తెలిసికొనుఁడు.

✣ ✣ ✣

దూర్వాసమహర్షి కళావతికి పంచాక్షర మంత్రము నుపదేశించుట

అయ్యా!

కైవల్యము అనఁగా, మోక్షమును యిచ్చునది కాశీక్షేత్రమని కర్మకాండము నందుఁ జెప్పఁబడియున్నది. ఈ కాశీక్షేత్రమును, పూర్వము 'విశ్వశంకర్నాద్' అను రాజు యేలుచు వచ్చుచుండెను. కాశీ విశ్వేశ్వరుని కృపవలన ఆరాజునకు నొక కుమార్తె కలిగెను. ఆ కొమార్తెకు 'కళావతి' యను నామమొసంగిరి తదుపరి కళావతికి యెనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చులోపల శాస్త్రములనెల్ల జదివి కొంతవరకు పాండిత్యము కలిగియుండెను. ఇట్లుండ అకస్మాత్తుగా నొకదినము

దూర్వాసమహర్షి కాశీరాజువద్దకు వచ్చెను. రాజు మహర్షిని జూచిన వెంటనే సాష్టాంగముగా ముఖము భూమికిఁ దగులునట్లుగా పడి నమస్కరించి లేచి నిలిచి, దండము సమర్పించుచు ఋషిని చుట్టిప్రదక్షిణము చేసి వారి పాదములను గడిగి, పూజించి, ఆ పాదతీర్థమును ఎల్లవారలను బుచ్చుకొని, తదుపరి ఋషివచ్చినవిషయమును గురించి రాజు విచారించెను. అందుకు ఋషి యిట్లు చెప్పుచున్నారు.

"ఓ రాజా! నీవద్ద కొంతకాలము ఉండవలయునని తలఁచి యీ కాశీ పట్టణమునకు వచ్చితి" నని చెప్పిరి. అప్పుడు వెంటనే రాజు తన కొమార్తెను బిలిచియిట్లు చెప్పుచున్నాడు. "అమ్మా! కళావతి వీరు దూర్వాసమహర్షి. ఈ మహానుభావుఁడు ఈశ్వరాంశమేకానీ, మరివేరుకాదు. మన పూర్వీకులు చేసిన పుణ్య విశేషమువలన యీ మహానుభావుఁడు మన గృహమునకు వచ్చి యిచ్చట కొన్నిదినములుండ నిశ్చయించి యున్నారు. ఇట్టి మహానుభావుని పూజించిన యెడల లోకమునంతను పూజించినట్లగును. వీరిపాదము మన గృహమునందుఁ దగిలినంత మాత్రముననే యిదివరలో మృతినొందియున్న మన పెద్దలును, మనమును కృతార్థులమైతిమి. కనుక, నీవు యీ మహానుభావునిఁ బిలుచు కొనిపోయి వీరికిఁ గావలసిన ఉపచారములను చేయుచురమ్మ" అని రాజు కొమార్తెకు ఆజ్ఞాపించెను. ఈ మాటలనంతయు రాజు కొమార్తె విని మిక్కిలి సంతోషించి ఋషియొక్క పాదములపై సాష్టాంగముగాఁబడి నమస్కరించిలేచి నిలిచి మరల రెండు హస్తములను జోడించి నమస్కరించుచు నిలిచి యిట్లు చెప్పుచున్నది.

"ఓ ఋషిపుంగవా! మేమును, మా పెద్దలును నెట్టి పుణ్యము చేసితిమో తెలియరాదు. మా పుణ్యమే పుణ్యము. తమ పాదము నీ గృహమునందుఁ దగిలి నంత మాత్రముననే మా పెద్దలును మేమును కృతార్థులమైతిమి" యని ఇట్లు బహు విధములుగా స్తుతిచేసి ముగించి మరల నిట్లు చెప్పుచున్నది.

"స్వామీ! తాము మా నందనవనమునకు దయచేయ వలయు"నని చెప్పి దూర్వాసమహర్షి హస్తమును బుట్టుకొని తిన్నగా తన నందనవనమునకు కళావతి దోడ్కొనిపోయి, యచ్చటనుండు గొప్ప ఆసనముపైఁ గూర్చుండఁబెట్టి ఋషికి కావలసిన యుపచరణలను జేసి ప్రతిదినము, ప్రాతః సాయంకాలముల యందు స్నానము చేయించి మంచి పీతాంబరములను ధరించుకొనుటకు నిచ్చి ఋషి పూజ గదికి వచ్చునంతలోపల పూజకు కావలసిన వస్తువులనందయు సిద్ధపఱచి యుంచి, గొప్ప పీఠముపై దర్భాసనమును, దానిపై పులి చర్మమును, ఆ చర్మముపై దివ్యమైన తెల్లని వస్త్రమును మడతపెట్టివేసి మంచి వాసన వస్తువుల నుంచి, దివ్యమైన అగరువత్తులను, గోవునేతి దీపములను వెలిగించి, పూజగదిలోపలకు

వచ్చి పులి చర్మముపైఁ గూర్చున్నంత మాత్రముననే ఋషి సమాధిలోనే జొక్కి నిలిచిపోవు నంతటి మహిమను చేసియుంచెను. తదుపరి ఋషి పట్టు పీతాంబరమును ధరించి పూజగదిలోనికి వెళ్ళి కూర్చొని పూజను ముగించి వచ్చులోపల ఋషి గూర్చొనుటకుగాను గొప్ప పీటమును వేసి వంటచేసి యుంచిన షడ్రుచులు గల పదార్థములను బంగరు గిన్నెలలో పీటమునకు యెదురుగా తెచ్చియుంచి అరటియాకును వేసి మంచి దివ్యమైన వాసనగల చన్నీటిని తెచ్చి పీఠమునకు సమీపమున నుంచి తాను నెమలి యీక విసనకఱ్ఱను చేతఁబట్టి విసురుటకు తయారుగా నిలిచియుండును. ఋషి పూజ ముగించుకొని భోజనము చేయ పీఠముపై వచ్చి కూర్చున్నంత మాత్రముననే దివ్యమైన అన్నము, పదార్థము, నేయితో కూడా విస్తరిలోవడ్డించి తాను విసనకఱ్ఱతో విసురుచుండి, మరల కావలసిన పదార్థములను అప్పుడప్పుడు బంగరు గరిటెలతో వడ్డించుచు మరల విసురుచుండును. తదుపరి ఋషి భోజనము చేసి ముగించిన వెనుక వారి హస్తమును, పాదములను కడిగి పట్టు పీతాంబమరముతో తుడిచి వారిని హంసతూలికా తల్పముపైఁ బరుండఁజేసి వారి పాదములను నొత్తుచుండును. అట్లు నొత్తుచుండునపుడు ఋషి కొంతసేపటికి నిద్రపోవును. అటుపిమ్మట కళావతి లేచి ఋషి భుజింపగా మిగిలిన ఉచ్ఛిష్టమును భుజించుటకుగాను వెళ్ళును. ఋషి మలమూత్రములను విసర్జన చేయువేళలయందు మాత్రము వారిని వదలి తక్కిన వేళలయందంతయు కళావతి ఋషి వద్దనేయుండి వారితో ముద్దుమాటలను మాట్లాడి వారికి మిక్కిలి సంతోషమును గలుగఁ జేయుచుండెను. ఈ విధముగా కొన్ని నెలలు గడచెను. అటుపిమ్మట దూర్వాస మహర్షికి కళావతిపై విశేష ప్రీతిగలిగి యిట్లు చెప్పుచున్నారు.

“అమ్మా కళావతీ! నీవు మిక్కిలి చిన్నబిడ్డగా నున్నను నీ నడవడికయు, బుద్ధి సూక్ష్మతయు, నీ ప్రీతియు చూడగా యెట్టి గొప్ప స్త్రీలకును, నింతటి నడవడికయు, బుద్ధియు ప్రీతియుఁ గనఁబడఁజాలదు. ఒకవేళ అట్లుండినను కొన్ని దినములు మాత్రమే యుండునుగాని, నీవలె యిన్ని నెలలుండరు. నీ వినయమునకును, భక్తికిని, ప్రీతికినిచాలా సంతోషించితిని. నీవు పూర్వజన్మము నందు మంచి పుణ్యము చేసినందువలన నిటువంటి బుద్ధులు నీకు భగవంతుఁడు పుట్టించు చున్నాఁడే కాని మరివేరుకాదు. నీ కిప్పుడు “పంచాక్షరి” మంత్రమును ఉపదేశించ బోవుచున్నాను. ఈ మంత్రమును గైకొని నిద్రవేళలయందును, మాట్లాడువేళల యందను తప్ప తక్కిన కాలమునంతయు విడువక ఈ “పంచాక్షర” మంత్రమునే జపము చేయుచుండి సమాధినిష్ఠను సాధనచేయుచు రావలయును. ఇట్లు చేసితివేని, గడచిన జన్మములలో నీవు చేయుచు వచ్చిన పాపకర్మములన్నియము మండి భస్మమైపోవును. అటుపిమ్మట నీకు జన్మమెత్తుటకు కర్మము లేక యున్నందున నీ జన్మము నందే మోక్ష సామ్రాజ్య పదవిని బొందు దువు” యని

యింకను ననేక నీతి మార్గములను బోధించి కళావతి యొక్క దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూఁటిని నూవుల నీళ్ళతోదత్తము చేయించు కొని తరువాత పంచాక్షర మంత్రమును దూర్వాస మహర్షి ఉపదేశము చేసి కళావతి వద్దను, రాజువద్దను సెలవు పుచ్చుకొని వెళ్ళిపోయిరి.

ఋషి ఆజ్ఞానుసారముగా నాఁటి నుండి కళావతి యే పనియు చేయక “పంచాక్షరి” మంత్ర జపమునే జపము చేయుచు వచ్చుచుండెను. ఇట్లుండ, కొన్ని సంవత్సరములు గడచిన వెనుక కళావతి వ్యక్తురాల (యౌవనవతి) య్యెను. అటు పిమ్మట రాజు తన కొమార్తెకు వివాహము చేయఁదలఁచికన్యకకు తగిన పురుషుఁడెక్కడ నున్నాడని వెదుక, దేశ దేశములకు రాజభటులను బంపెను. భటులు అనేక దేశములు తిరిగి కళావతి యందమునకుఁ దగిన పురుషుఁడు యెచ్చటను దొరకక కడపట మధురాపురి పట్టనమునకు వచ్చి చేరిరి. అచ్చట యాదవ వంశము నందుఁ బుట్టిన దాసానుభవమను రాజు రాజ్యమును పరిపాలనము చేయుచు వచ్చెను. ఆ రాజునకు దివ్యమంగళకరమైన పుత్రుఁడొకఁడుండెను. ఆ పుత్రుని, కాశీరాజు సేవకులు జూచిరి. ఆతని కీర్తిప్రభావములను ఆయూరివారలచే విని దెలిసికొనిరి. ఇట్లు దెలిసికొన్న వెనుక, సేవకులు కాశీనగరమునకు వెళ్ళి మధురాపురి పట్టణము నందు జరిగిన సంగతుల నంతయుసేవకులు రాజునకు చెప్పిరి. అప్పుడా రాజు మిక్కిలి సంతోషించి యా రాచకొమరునకే తన కన్య నిచ్చి వివాహము చేయఁదలఁచెను.

ఇట్లు తలఁచిన వెనుక మధురాపురి రాజును, రాజు కుమారునిని, వారి బంధువులను బిలిపించి వేదవిధుల చొప్పున మంచి శుభలగ్నమునందు వివాహము జరిపించెను. ఇట్లు వివాహము జరిగిన వెనుక పెండ్లి కొమారునితోఁ గూడ తన కొమార్తెను, కొమార్తెకు పనులు చేయ కొంతమంది దాదులను, అల్లునికి ఏనుగులు, గుఱ్ఱములు ఒంటెలు, కొంతమంది సైన్యములను బహుమతులుగా నిచ్చి పంపెను. అప్పుడా రాచకొమరుఁడు వీరలనందరను బిలుచుకొని తన పట్టణము నకు పోయి చేరెను. అచ్చట చేరి కొన్ని దినములు గడచిన వెనుక ఒక దినము మంచి లగ్నమున నిషేక ముహూర్తము (గర్భాదానము) చేసిరి. దంపతు లిరువురును గదిలోనికి వెళ్ళిన వెనుక రాచకొమరుఁడు తన పత్ని హస్తమును బట్టెను. ఆపె హస్తమును బట్టినంత మాత్రముననే ఆ హస్తము యెట్లుండెననఁగా, కొలిమిలో నుంచి కాచి చల్లారపెట్టిన యినుమును యెవరైనను తెలియక యెత్తిన యెడల ఆ యినుము యెట్లు చేతులను కాల్చివేయునో అటువలెనే తన పత్నిచేయి, భర్తయగు రాజుచేయిని కాల్చెను. ఆ వేడికి రాచకొమరుఁడు సహింపలేక వెంటనే పత్ని చేయిని వదలి రాచకొమరుఁడు తన పత్నిని ఇట్లు అడుగుచున్నాఁడు. “నా మనోవ్రతమును పూర్తి చేయవచ్చిన నాయకీ! నీ హస్తమును తాకినంత మాత్రము

ననే నా శరీరమంతయు నిప్పు మంటవలెమండుటకు కారణమేమో దానిని నాకు కొంత తెలియఁజెప్ప వలయు"నని రాచకొమరుఁడు తన పత్నిని యడిగెను. అందుకు రాజపత్ని యిట్లు చెప్పుచున్నది.

"నా ప్రియనాయకా! నేనిప్పుడు తమకొక రహస్యార్థమును దెలిపెద వినుఁడు. తాము యెట్టి ఈశ్వరభక్తియు ఆచారమును లేకయుండి, మాంసాదులను భుజించుటచే తమ శరీరము మిక్కిలి నీచత్వమును బొందియున్నది. తమ పత్ని యగు నా శరీరమో, తమ శరీరమువంటిదికాదు. శుచి ఆచార జపతపాదుల వలన పరిశుభ్రమై యుండునది. ఇంతియెగాక, దూర్వాసమహర్షిచే పంచాక్షర మంత్రోపదేశమును బొంది, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును, ఆ పంచాక్షర మంత్రమునే జపము చేయుచు వచ్చుచుండెడిది. కనుక, యీ శరీరము పవిత్రమై నందున అగ్ని స్వరూపమాయెను. ఇట్టి శరీరమును తాము తాకుటకు సాధ్యపడదు. వ్రతముగల స్త్రీలు, ఉపవాసములుండునట్టి స్త్రీలు, పూర్ణ గర్భిణీ స్త్రీలు, వ్యాధిగల స్త్రీలు మొదలగువారు సంభోగమునకు అర్హులు కాఁజాలరు" యని చెప్పెను. ఈ వాక్యములను రాచకొమరుఁడు విన్నతోడనే మిక్కిలి వ్యసనపడి భార్యను యిట్లు అడుగుచున్నాఁడు. "ఓ నాయకీరత్నమా! నేను చేసిన పాపకర్మములనంతయు పోఁగొట్టునట్టి మహా మంత్రమగు 'పంచాక్షర' మంత్రమును నాకుపదేశము చేయవలయు" నని రాజు, తన పత్నిని యడిగెను. అందుకు పత్ని యిట్లు చెప్పుచున్నది.

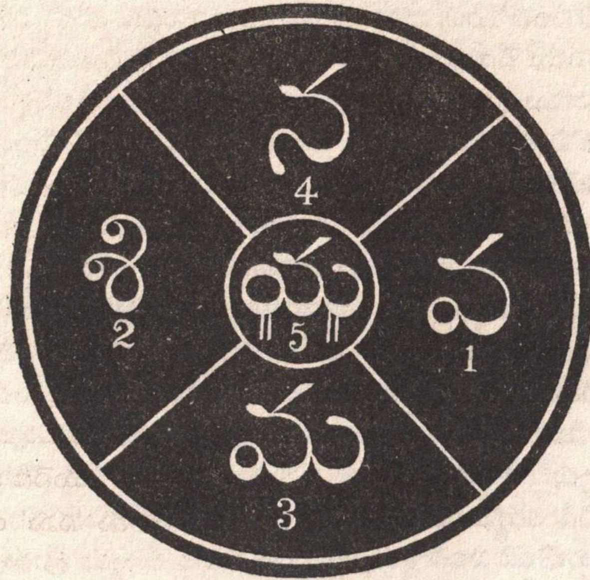
"ఓ ప్రాణవల్లభా! మనకు కులగురువులుగా నుండునట్టి గర్గ మహాముని వద్ద ఉపదేశమును పొందవలయునేగాని నావద్ద తమరు ఉపదేశమును బొందరాదు. ఎందువల్లననఁగా, నేను తమకు పత్నిగా నున్నాను. కనుక పత్ని భర్తకు గురూపదేశము చేయరాదు. మీరు, మన గురువులవారివద్ద ఉపదేశమును పొందువరకు యీ శరీరమును తాక నర్హులు కాఁజాలరు" యని చెప్పి ఆ యర్ధరాత్రివేళ యందు తన భర్తను బిలుచుకొని గర్గ మహాముని యాశ్రమము నకుఁ బోయి చేరిరి. అప్పుడు గర్గమహాముని వారలను జూచి "అమ్మా! యీ అర్ధరాత్రివేళ యందు మీరు యిచ్చుట వచ్చుటకుగాను కారణమే"మని యడిగెను. అప్పుడు రాజును రాజు భార్యయు మునిపుంగవుని పాదములకు సాష్టాంగ నమస్కారములు చేసి లేచి నిలిచిరి. రాజు భార్య రెండు చేతులను జోడించి నమస్కరించి యిట్లు చెప్పుచున్నది. "స్వామీ! ఈ రాజుగారు జీవహింస చేసి మాంసములను భుజించి మహా పాపములకు లోఁబడి యున్నందున నీతని పాపములనంతయు పోఁగొట్టునట్టి మహామంత్రమగు పంచాక్షర మంత్రమును నీ రాజుగారికి ఉపదేశము చేయించుటకుగాను నీ యర్ధరాత్రి వేళయందు నిచ్చుటకుఁ బిలుచుకొని వచ్చితి"నని చెప్పెను. ఇవియన్నియు మునిపుంగవులు

విని మిక్కిలి సంతోషించి, వారిరువురిని యమునానదికిఁ దోడ్కొనిపోయి రాజును నదిలో స్నానము చేయుమని చెప్పి విభూతి ధరించుకొనుటకునిచ్చి శాస్త్రవిధుల చొప్పున దేహము, ప్రాణము, ధనము యీ మూఁటిని నూవులనీళ్ళతో అర్పణము చేయించుకొని శరీరమును కడ్డీవలె నిలిచియుండునట్లు చేసి 'పంచాక్షర' మంత్ర మును ఉపదేశించి యచ్చుటనే జపము చేయునట్లు కూర్చుండఁబెట్టిరి. రాజు గురువాజ్ఞ చొప్పున అట్లే గూర్చుని పంచాక్షర మంత్రమును జపము చేయు చుండెను. ఇట్లు జపము చేయుచుండునపుడు రాజుయొక్క పాపకర్మము లంతయు లెక్కలేని నల్లని కాకిరూపముగా రాజు యొక్క శరీరమునందుండి బయలుదేరి ఆకాశమున కెగసి మండి భస్మమై యమునా నదిలోఁ బడెను. వీటినన్నిఁటిని రాజుచూచి ఆశ్చర్యపడి యీ విషయమంతయు గురువులతోచెప్పి "యిదియేమిటో" యని రాజు అడిగెను. అప్పుడు మునిపుంగవుఁ డిట్లు చెప్పుచున్నారు. "ఓ రాజా! పూర్వ జన్మములయందు నీవు చేయుచు వచ్చిన పాపములనెడి కర్మములంతయు పంచాక్షర మంత్రజపము వలన నల్లని కాకి రూపమును బొంది పంచాక్షర అగ్ని వలన మండి భస్మమాయెను. కనుక, నీవు నేఁడు మొదలు యే పాపకార్యములను చేయక యీ పంచాక్షర మంత్రమునే జపము చేయుచు రావలయునని ఆజ్ఞాపించి రాజును, రాజు భార్యను ఆశీర్వదించి పంపెను. అట్టి మహామంత్రమగు పంచాక్షరమును జపము చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద చక్రము మూలముగా నుపదేశము చేయుచున్నాము కనుక, నీ మంత్ర మును జపము చేయువారు కళావతివలెను. ఆమె భర్తయగు రాజువలెను సకల పాపములందుండి విడువఁబడి కడపట మోక్షమనెడి పదవిని సత్యముగాఁ బొందఁగలరు.

❖ ❖ ❖

"నమశివయ" అను పంచాక్షర మంత్రోపదేశము

అయ్యా! పంచాక్షర మంత్రమును జపము చేయవలయునని కోరునట్టి స్త్రీలు గాని, లేక పురుషులుగాని పూజగదియొకటి తయారుచేసి యుంచుకొనవల యును. ఇట్లు తయారుచేసి యుంచినవెనుక ఉదయము 7-గంటలకు స్నానము చేసి విభూతియో లేక, శ్రీచూర్ణమునో ముందు చెప్పిన మంత్రములతో ఆయా స్థలములయందుంచి ముగిసినవెనుక పూజగదిలోనికి వెళ్ళి నేతిదీపము అగరు బత్తీలను వెలిగించి మీ గురువులవారి పటమునకు నమస్కరించి నాకు "పంచాక్షర" మంత్రము సిద్ధియగునట్లు బ్రసాదింపవలయునని మనస్సునఁ దలచుచు, ప్రక్క జెప్పఁబోవు ప్రకారము పంచాక్షర మంత్రమును జపము చేయుచు రావలయును.



నమఃశివయ

నమ + శివః + ఆయ= నమశివయ. అనఁగా, నమః అనుతత్ పదార్థము నందు, శివః యను జీవాత్మను, ఆయ! = ఐక్యమైయున్నదని భావము.

ఇదియే పంచాక్షర మంత్రమని చెప్పఁబడు. 'నమశివయ' యనెడి అయిదక్షరములలో 'య' అను అక్షరము. భ్రూమధ్యజీవుఁడుగా నిలిచియున్నది. ఈ 'య' అనెడి జీవునిచే 'నమ' 'శివ' యనెడి రెండు మంత్రములను శ్వాసతోఁజేర్చి లోపలకుపీల్చి మరల బయట వదలవలయును. ఈ పంచాక్షరియే పృధివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశముగా నున్నవి. ఇవియే బ్రహ్మ విష్ణు, రుద్ర, మహేశ్వర, జీవుఁడనబడును. ఈ యైదు దేవతలను స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞేయ మనెడి ఐదు చక్రములకును అధిదేవతలుగానుండు శ్వాసను నడిపించుచున్నారు. ఈ గురు రహస్యమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నారు. అటువలెనే శ్వాసను నడిపించవలయును.

పృధివి (భూమి) 'న'కారము; ఈ 'న' కారమే బ్రహ్మ, అప్పు (జలము) 'మ' కారము; ఈ 'మ' కారమే విష్ణు. తేజస్సు (అగ్ని) 'శి' కారము; ఈ 'శి' కారమే రుద్రుఁడు. వాయువు (గాలి) 'వ' కారము; ఈ 'వ' కారమే మహేశ్వరుఁడు. ఆకాశము బయలు; 'య' కారము; ఈ 'య' కారమే జీవుఁడు. ఈ పంచాక్షర గురురహస్యమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము. ఆ వాక్యమునే గురువాక్కుగా నమ్మి

యిందున ఉపదేశించియుండు ప్రకారము పంచాక్షరమును జపము చేయుచు రావలయును.

చక్రములో నెం.5 సంఖ్యయందు చూపించియున్న 'య' అను మంత్రము నందుండు రెండుగీట్లును, ముక్కురంధ్రములో నడుచుచున్న శ్వాసయని తెలిసికొనుఁడు. దీని విషయమును గురించి ఇఁక క్రింద జెప్పెదము. శ్వాస కుడిముక్కున నడచునపుడు శివుఁడనియు, లేక సూర్యనాడియనియుఁ జెప్ప బడును. అదేశ్వాస మరల యెడమముక్కున నడచునపుడు శక్తియనియు, లేక చంద్రనాడియనియు చెప్పఁబడును, ఒకే శ్వాస ముందుచెప్పిన రెండు నామము లతో రెండు ముక్కుల యందును నడుచుచుండును. ఈ మంత్రమును మీరు జపము చేయునపుడు శ్వాస యే ముక్కున నడచినను సరే దానిని మీరు గమనించ వలసినపనిలేదు. కనుక, శ్వాస లోపల పీల్చునపుడు'య' యనెడి జీవాక్షరమును వదలి పటములో 3-4, నెంబర్లయందు చూపియుండు 'నమ' యనెడి రెండు మంత్రములను శ్వాసతోఁ జేర్చి లోపలకుఁ బీల్చి మరల ఆ శ్వాసను బయట వదలునపుడు 2-1, సంఖ్యలలోనుండు 'శివ' యనెడి రెండు మంత్రము లను శ్వాసతోఁజేర్చి వెలుపలకు వదలవలయును.

అనఁగా, శ్వాస ముక్కులోపల ప్రవేశించునపుడంతయు ఆ శ్వాసతోఁగూడ 'నమ' యనెడి రెండు మంత్రములను జేర్చి లోపలకు పీల్చి, మరల శ్వాసను బయట వదలునపుడు ఆ శ్వాసతో 'శివ' యనెడి రెండు మంత్రములను జేర్చి వెలుపలకు వదలవలయును.

అనఁగా శ్వాసను 'నమ' అను మంత్రముతో లోపలకుఁబీల్చి, మరల శ్వాసను వెలుపలకు వదలునపుడు 'శివ' యను మంత్రముతో వదలవలయును.

'య' అనునది జీవుఁడు, ఈ జీవుడు భ్రూమధ్య నిలిచి, 'నమ' 'శివ' యనెడి రెండు మంత్రములను లోపలకును, వెలుపలకును నడిపించుచుండును 5-వ, నెంబరులో చూపించియుండు 'య' అను అక్షరమునందు రెండేసిగీట్లు చూపఁబడియున్నవి. ఆ గీట్లు, లోపలకును వెలుపలకును ఆడుచుండెడి శ్వాసయని దెలిసికొనుఁడు. ఆ శ్వాస కంటికి కానరానిది. కనుక, శ్వాసను గీట్లుగా చూపించితిమి. ఈ శ్వాసను, భ్రూమధ్యనుండు 'య' అనెడి జీవుఁడు, లోపలకును వెలుపలకును బీల్చుచు మరల వదలుచుండును. ఎవరైతే యీ పంచాక్షర మంత్రమును జపము చేయుచున్నారో అట్టివారు కళావతి పొందిన సుఖమును పొందుదురు. ఈ విషయము యింతకుముందును చెప్పియున్నాము. మరల యిప్పుడును చెప్పితిమి. కనుక, వాక్కుచే 'నమశివయ' యనెడి మంత్రమును

జపించుచు జపమాలను ద్రిప్పుటవలన యెట్టి ప్రయోజనమును లేదని తెలిసి కొనుఁడు. ఈ గ్రంథమున ఉపదేశించియుండు అన్ని మంత్రములును శ్వాసతోఁ జేర్చి బీల్చుచు, వదలుచుండవలయునని ఉపదేశముగా చెప్పియున్నాము. కనుక, అట్లే చేయుచురావలయును.

పంచాక్షరం పావనముచ్చరన్తః పతిం పశూనాం హృదిభావ యన్తః!
భిక్షాశనాధిషు పరిభ్రమన్తః కౌపీనవన్తః ఖలు భాగ్యవన్తః.

కౌపీనధారియైయుండి సర్వకాల, సర్వావస్థలయందును పరమపవిత్రమైన ఈ పంచాక్షర మంత్రమును జపించుచు భిక్షాన్నమును భుజించుచు తిరుగుచున్న యతి యొక్క పశుత్వము పోయి, పతి స్వరూపమును బొంది భాగ్యవంతుఁ డగుచున్నాఁడని శ్లోకార్థము. అనఁగా, పంచాక్షర మంత్రజపము వలన జీవాత్మ స్వరూపముగా నుండు తాను, పరమాత్మ స్వరూపమును బొందుచున్నాఁడని భావము.

✣ ✣ ✣

ఓమ్ అనెడి మహామంత్రముయొక్క రహస్యార్థము



'ఓమ్' అనెడి ఏకాక్షర ప్రణవము ద్వైతులకును, అద్వైతులకును విశిష్టాద్వైతులకును ఏకరూపముగాఁ బోధింప ద్రవిడభాషలోఁ జెప్పియున్న కాశికాండ ప్రమాణమును ఆంధ్రభాషలో పద్యముగాఁజేసి క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

సీ॥ యుగశతపరిమితి - యోగనిష్ఠఁ జరించు
కమలజోద్భవుని హృ - త్కమల దళము
మధ్యఁ బొల్చె అకార - మౌళిభాగంబది
యటతిర్గెవర్తులం - బై యొకింత
అటుపైని నటగల్గి - నట్టిచోటును బట్టి
పోయె గుండ్రంబుగ - బుట్టినట్టి
స్తలమువరకు వచ్చి - దానిని మించిపో
నవల చోటులేమి - నా అకార

తే॥గీ॥ మునకు లోపల నే గుండ్ర - ముగ నొకింత
తిరిగి యడ్డముగాఁబోయె - సరిగనందె;

ననగ సర్వప్రపంచంబు - నా అకార
మందణగియుండెనని రహ - స్యార్థమగును.

తే॥గీ॥ అక్షరములందు, మాటల - యందు మొదటి
శబ్దమైనిల్చి పల్కు నీ - జగతిపై అ
కార; మిదియెయౌ త్రిగుణాత్మ - కమును, నిదియె
వేదశిఖ యయియొప్పు వి - వేకహృదయ

నూరు యుగములు యోగమునందున్న బ్రహ్మదేవుని యొక్క హృదయ కమల మధ్యంబున **'అ'** కారముయొక్క శిరస్సు పుట్టెను. అట్లు పుట్టిన వెనుక ఆ చోటుననే గుడిగా తిరిగి, అచ్చటనుండి కొంతదూరము క్రిందికిదిగి స్థలమున్నంతవరకు గుండ్రముగా తిరిగి, మరల ఆవల పోవుటకు స్థలములే నందున, మొట్టమొదట గుడి తిరిగిన ఆకారము యొక్క స్థలముల వరకు సరీగా వచ్చి మరల అచ్చటినుండి పైకి పోవుటకు స్థలము లేనందున ఆ **'అ'** కారమునకు లోపలనే మరియొక గుడితిరిగి ఆ గుడిలోనే అడ్డముగా వచ్చి ఆ **'అ'** కారములోనే యణగిపోయెను. అనఁగా నెల్ల ప్రపంచములోనున్న అన్ని వస్తువులును **'అ'** కారమునందే అణగియున్నదని భావము. ఇంత గొప్ప **'అ'**కారమును బ్రహ్మదేవుఁడు తన హృదయమునందు చూచెను. అట్లు చూచిన వెంటనే తన యోగనిష్ఠ చాలించెను. యోగనిష్ఠ చాలించిన వెనుక ఆ **'అ'**కారము నందు నాదశబ్దము మ్రోగుచుండుటను బ్రహ్మదేవుఁడు వినెను. ఆ **'అ'**కారము, సాత్త్వికగుణముగాను, విష్ణువుయొక్క అంశముగాను, ఋగ్వేదమునకు మొట్ట మొదటి అక్షరముగాను, మిక్కిలి కీర్తి పొందినదిగానున్నది.

ఇంతియేగాక **'అ'** అనునది అన్ని అక్షరములలోను, మాటలలోను మొదటి శబ్దముగా నిలిచి పలుకుచున్నది. కనుక, వడ్లగింజముక్కు సూదికొనయంత చోటుకూడ లేక ప్రపంచమంతయు చుట్టు తిరిగివచ్చిన అకారమును పటము నందు చూపఁబడియున్నది దానిని చూడుఁడు.



ఆ॥వె॥ ఆదిశక్తియైన - యట్టిశర్వాణి ఉ
కారరూప యగుచు - గానుపించె
యోగనిష్ఠనిచ్చియున్న నీరజ గర్భు
హృదయకమలమందు - ముదమెసంగ॥

అటుపిమ్మట రాజస గుణరూపమగు యజుర్వేదమునందు బ్రహ్మస్తుతి చేయునట్లుగా ఒక రూపమును ధరించి, లోకమునే పుత్రినిఁగన్న పార్వతీదేవి, భూలోకమంతయు స్తుతిచేయునటుల **'ఉ'** కారముగా వచ్చి తన హృదయమున నిలిచినదానిని బ్రహ్మచూచెను. ఆ **'ఉ'** కారము పటమునందు చూపఁబడి యున్నది చూడుఁడు.

గీ॥ సామగానప్రియుండు సు - జ్ఞాన నేత్ర
మున మనస్సును మన్మధు - బూదిసేసి
నట్టి శివుఁడు మ కారమై - యజునిహృదయ
కమలమున దోచె నుగ్రయో - గంబునందు॥

మరియు, సామవేద ప్రియుఁడును తపస్సు, వ్రతములు మొదలగువాటికి మొదటివాఁడుగాను మనస్సు అనెడి మన్మధుని, జ్ఞానమనెడి నేత్రముచే భస్మము చేసిన, పరమశివుఁడు తామసగుణములచే నుద్భవించి, నాలుగు వేదములును స్తుతి చేయునట్టిదియును నగు **'మ'** కారముగా వచ్చి తన హృదయముననిలిచిన దానిని బ్రహ్మ చూచెను. ఆ **'మ'** కారము పటమునందు చూపఁబడియున్నది చూడుఁడు.

మ

సర్వమునకు మూలకారణముగాను, యెచ్చటపరిపూర్ణముగానుండి ప్రసిద్ధికెక్కి యుండు ప్రణవస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమునందుండి పుట్టిన గొప్ప నాదశబ్దమును, బ్రహ్మదేవుఁడు తన హృదయమున వినెను. అటుపిమ్మట యెచ్చట చూచినను ప్రసిద్ధికెక్కిన ప్రణవ స్వరూపముగానుండు పరబ్రహ్మమును క్రిందఁ జెప్పబోవు రీతినిబ్రహ్మదేవుఁడు స్తుతి చేయుచున్నాఁడు.

ఈశ్వరుఁడు సర్వలోకమును సృష్టిచేసినందువలన అతనికి 'ఓఙ్'కారుఁడని నామము కలిగెను. మరియు చెప్పుటకు శక్యముకాని కర్మమనెడి సముద్రమును దాటించుటవలన తారకమంత్రమాయెను యని, లోకమును సృష్టిచేయునట్టి బ్రహ్మ దేవుఁడు క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిగా స్తుతి చేయుచున్నాఁడు.

"జీవులు జపించుచున్న పంచాక్షరమునందుచేరి ఆ పంచాక్షరమును నీవు భుజించుచు దేనియందును అంటకయు యే దోషమును లేకయు నాలుగు వేదములును స్తుతిచేయునట్లు శివ స్వరూపముగా నిలిచియున్నావు.

నీవే **'అ'** కారముగాను, **'ఉ'** కారముగాను, **'మ'** కారముగాను చెప్పశక్యము గాని భగవంతుఁడుగాను సర్వము తానుగాను, తానే బ్రహ్మముగాను త్రిమల రహితుఁడుగాను నిలిచియున్నావు.

పొట్టి పొడుగు, గుణము, గురుతు, రూపములేనివాఁడును; అణువుగాను, స్థూలముగాను, చిద్రూపముగాను, బాల్యముగాను, యౌవనముగాను, వృద్ధుఁడు

గాను, పంచవర్ణములుగాను, గొప్ప శబ్దము, సమశబ్దము, స్వల్ప శబ్దముగాను ఉండఁదలచినయెడల అట్లే ఉండఁగలవాఁడుగాను నున్నావు.

"నీవే బ్రహ్మదేవుఁడుగానుండి సర్వమును సృష్టిచేసి తదుపరి, విష్ణురూపము ధరించి లోకమునంతయు రక్షించి తదనంతరము త్రినేత్రధారివై యుండి సర్వమును సంహరించి అటుపిమ్మట లెక్కలేని రూపములుగాను, ఏకరూపము గాను బ్రకాశించుచు నాకు తండ్రిగా నున్న అఖండ జ్యోతియే" యని యిట్లు బ్రహ్మ పలుమారు ఈశ్వరుని స్తుతిచేసెను.

బ్రహ్మదేవుఁడు ముందు చెప్పినరీతిగా కన్నీరు గార్చుచు స్తుతి చేయుచుండు నపుడు, పరమశివుఁడు బ్రహ్మదేవుని స్తుతికి సంతోషించి బ్రహ్మ పూజించుచున్న లింగమునందుండి యిట్లు చెప్పుచున్నాడు.

"హే! బ్రహ్మదేవా! నీవు యేమివర మడిగెదవో అడుగు" మని పరమ శివుఁడు లింగమునందుండి యడుగుచున్నాఁడు.

అప్పుడు బ్రహ్మదేవుఁడు మిక్కిలి సంతోషించి నఱికిన వెంటనే క్రిందఁబడు చున్న మ్రానువలె క్రిందఁబడి నమస్కరించి లేచి నిలిచి "జటాభారమునందు గంగను ధరించిన నా పితా! ఎల్లప్పుడును ఈ లింగమునందే నీవు నివసించు చుండవలయు" నని వేడుకొనెను. బ్రహ్మదేవుఁడు వేడుకొనిన వెనుక పరమశివుఁడు లింగమునందుండియే ఇట్లు చెప్పుచున్నాఁడు.

నీ వడిగినట్లే యెల్లప్పుడును యీ లింగమునందే నివసించుచుండును. ఈ లింగమునకు దుఃఖమును దొలఁగించిన ఓఙ్కార లింగమని నామము వహించితిని. నీ వలన ఈ లింగమునకు యీ నామము కలిగెనని లోకులు చెప్ప వరము నొసంగితిని" యని చెప్పి ఈశ్వరుఁడు లింగములోనే అంతర్ధాన మాయెను. మరియు ఈ ఓఙ్ కార స్వరూపమును గురించి క్రిందచెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

అష్టాంగంచ చతుష్పాదం త్రిస్థానం పంచదైవతం
ఓఙ్కారం యో నజానాతి బ్రాహ్మణో నభవేత్తుసః.

(ధ్యానబిందూపనిషత్తు)

'ఓమ్' అను మంత్రమునందు, **'అ' 'ఉ' 'మ'** యనెడి మూఁడు అక్షరములు చేరియున్నవి. వీటిని మాత్రయనియుఁ జెప్పుట కద్దు. ఇంతియెగాక నాలుగవ మాత్రయనియుఁ అర్థమాత్రయనియు, లేక అమాత్రయనియు ఈ మూడింటను అంతర్గతముగా నున్నవి. అనఁగా చేరియున్నవి. వీటిని దెలిసికొనని యెడల బ్రహ్మ జ్ఞానమును బొందఁజాలరు, కనుక, దానిని నిఁక క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మధ్యేయం సర్వ ముముక్షుభిః.

(ధ్యానబిందూపనిషత్తు)

'ఓమ్' అనునది పరబ్రహ్మము యొక్క నామము. ఇది ధ్యానమునకు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ★ సగుణ, ★★ నిర్గుణముల రెండింటికినిఉపయోగమైనది. సగుణ పూజ పూర్తిచేయని మనస్సునకు నిర్గుణ పూజ అనఁగా, బయలుగానుండు పరబ్రహ్మమునందు ఐక్యము చేయునట్టి పూజ మనస్సునకు పట్టుబడుట మిక్కిలి కష్టము. కనుక, మొట్టమొదట సగుణ అనఁగా, విగ్రహారాధనయే అత్యావశ్యకము. సగుణ విగ్రహారాధన యనఁగా, ఒక మూర్తిని అనఁగా, శివుఁడో, విష్ణువో, గణపతియో, సుబ్రహ్మణ్యుఁడో, పార్వతియో, లక్ష్మియో లేక మరి యే దేవతల మీఁద ప్రీతియో అనఁగా శిరస్సు ముఖము చేతులు కాళ్ళు మొదలగు అవయవము లతో నుండు ఒక విగ్రహమును మనోదృష్టిచే చూచి ఆ విగ్రహములోనే మనస్సుఁ కలిసి పోవునట్లు సాధనము చేయుచు రావలయును. ఈ సాధనము ముదిరిన వెనుక తన శరీరమును తాను మరచి తాననియు, లేక తాను మనస్సున దలఁచి పూజించు చుండిన దేవతయనియు భేదము లేక యుండునపుడు మనస్సు విగ్రహము యొక్క రూపము యీ రెండును యేకమై కలిసిపోవును. ఇట్లు చేయుటయే సగుణోపాసనమని చెప్పఁబడును. ఈ సగుణోపాసనమువలనఁ గలిగెడి ఫలమును చెప్పుచున్నాము వినుఁడు, వారివారికి యిష్టమైన ఒకే దేవతను పై చెప్పిన రీతిగా పూజించుచు వచ్చినయెడల ఆ దేవతకుఁగల సకల ఐశ్వర్యములును ఉపాసకునికి అనఁగా, ఆ దేవతలను బూజించువానికి సిద్ధించును. దీని కన్నను శ్రేష్ఠమైన పూజ యేదనఁగా, అవయవములుగల దేవతా పూజను వదలి, మనస్సును ఒకే గురియందు నిలుపుటకుగాను ఒక గురుతును అనఁగా, ఒక లింగమును భ్రూమధ్య నిలిపి ఆ లింగమునే పరమాత్మగా భావించి ఆ బయలునందే మనస్సును లయింపఁ జేసినయెడల "యద్భావం తద్భవతి" అనగా, ఉపాసకుఁడు యెట్లు దలఁచుచున్నాఁడో ఆ రూపమునే పొందుచున్నాఁడు.

శ్రుతి॥ "సర్వంఖలు ఇదంబ్రహ్మ" "నేకనా నాస్తికించన" "బ్రహ్మై
వేదం సర్వం॥" "ఆత్మేవేదం సర్వం" "అహమేవ ఇదం సర్వం."

అని మహావాక్యములయందు చెప్పియున్న రీతిగా, చర, అచర, అండ పిండ బ్రహ్మాండములంతయు బ్రహ్మమే తప్పమరి వేరైనదికాదు. కనుక, యిట్టి అఖండాకార భావత్వము కనఁబడనిచో బ్రహ్మమునందు ఐక్యము కాఁజాలరు. ఈ అఖండాకారమగు బయలులో ఐక్యమగుటకు, ఓఙ్ కార ధ్యానమును తప్ప మరి వేరు సులభోపాయము యేదియు లేదని యెఱుంగవలయును. ఓమ్ అనునది మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన మంత్రము. కనుక, ప్రాణాయామాభ్యాసములో శ్వాస పీల్చునపుడును, మరల వదలునపుడును ఓమ్ అను ప్రణవమును జేర్చి పీల్చుచు మరల ఓమ్ అను మంత్రముతో వదలవలయుననియు ముందు చెప్పియున్నాము. కనుక, ఓమ్ అనెడి మహా మంత్రము యొక్క రహస్యార్థమును మరియు వెల్లడిగ విశదపఱచెదము వినుఁడు.

★ సగుణము = మనస్సు విగ్రహపూజ చేయుట
★★ నిర్గుణము = మనస్సు బయలులో ఐక్యమగు పూజచేయుట

ఓఙ్ కారః స ప్రణవః యవః ప్రణవః
స సర్వవ్యాపి స ఏకః తత్ పరబ్రహ్మ. (అధర్వశిర ఉపనిషత్తు)

'ఓమ్' అనునది మహా పవిత్రమైన మంత్రము. ఇది నాశము లేనిది. అనఁగా ఓమ్ అనునదియే పరబ్రహ్మమని భావము. దీనికి యెందువలన ఓమ్ అనెడి నామము కలిగెనో దానిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

యస్మాదు చ్చార్య మాణ ఏవప్రాణాన్ ఊర్ధ్వం ఉత్క్రామతి.

అనెడి అధర్వశిర ఉపనిషత్తువాక్యరీతిగా ఓమ్ అని స్మరించినంతమాత్రముననే, స్మరించిన వానిని బ్రహ్మమువద్దకు తీసికొనిపోవును. ఆ కారణమును బట్టియే దీనిని ఓమ్ అని చెప్పవలసి వచ్చెను. ఇంతియెగాక, యీ ఓఙ్కారమునకు 'ప్రణవ' మని కూడా నామము గలదు. 'ప్రణవ' మని చెప్పుటకు కారణమేమనఁగా,

ప్రాణాన్ సర్వాన్ పరమాత్మని ప్రణామయతి ఇతి ప్రణవః

అనెడి అధర్వశిర ఉపనిషత్తు వాక్యరీతిగా ప్రాణులను పరమాత్మ స్వరూపమునందు లయింపఁజేయునట్టి సామర్థ్యమున్నందువలన ఓమ్ అను మంత్రమునకు 'ప్రణవ' మని నామము కలిగెను.

'ఓమ్' భూః, ఓమ్ భువః అనెడి ప్రణవమునందు... రెండు వ్యాహృతులు నణగి ప్రపంచమంతయు నిండియున్నది. దీనిని వివరించి చెప్పెదము వినుఁడు. ఓమ్ అను మంత్రమునందు మొట్టమొదట 'అ' అను జీవాక్షరమున్నందున ఆ జీవాక్షరమున్నందున ఆ జీవాక్షరమే 'అ' అనఁగా, పృధివి, భుః = 'ఉ' అనఁగా, అంతరిక్షం. భువః = 'మ' అనఁగా, ద్యులోకం యని యర్థము మరియు,

'అ' అనఁగా సూర్యుఁడు. 'ఉ' అనఁగా, చంద్రుఁడు, 'మ' అనఁగా, అగ్ని, అనఁగా, ఓమ్ అనునది అన్ని ప్రకాశముగల వస్తువుల యొక్క స్వరూపమని తెలిసికొనుఁడు.

'అ' అనఁగా, స్థూలము 'ఉ' అనఁగా సూక్ష్మము. 'మ' అనఁగా, కారణము. అనఁగా, స్థూలశరీరము, సూక్ష్మ శరీరము, కారణ శరీరము ఈ మూఁడు శరీరములయొక్క రహస్యార్థములను, 409-వ, పుటయందు చూపఁబడిన యీ గ్రంథకర్తయొక్క చిన్ముద్ర పటమునందు చెప్పఁబడియున్నది. దానిని చదివి తెలిసికొనుఁడు. కనుక, ఓమ్అనునది యీ మూఁటిని విడదీసి చూపుచున్నది. మరియు,

'అ' అనఁగా స్త్రీ, 'ఉ' అనఁగా పురుషుడు, 'మ' అనఁగా, నపుంసకుడు. ఓమ్ అనునది స్త్రీ, పురుష నపుంసకులను చూపెట్టుచున్నది.

'అ' అనఁగా ఋగ్వేదము, 'ఉ' అనఁగా యజుర్వేదము, 'మ' అనఁగా సామవేదము. ఈ మూఁడు అక్షరములే మూఁడు వేదములై యున్నవి. అధర్వణ వేదము మంత్ర వేదము కనుక, దానివలన ప్రయోజనము లేదని యెఱుంగవలయును.

'అ' అనఁగా గాయత్రీ ఛందస్, 'ఉ' అనఁగా దృష్టిస్ ఛందస్, "మ" అనఁగా జగదస్ ఛందస్, ఓమ్ అనఁగా, అన్ని ఛందస్సులను అనఁగా, వృత్తులను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా గార్హస్పత్యాగ్ని, 'ఉ'అనఁగా దక్షిణాగ్ని, 'మ' అనఁగా ఆహవనీయాగ్ని. అనఁగా, ఓమ్ అనునది అగ్నిహోత్రాది సర్వకర్మములను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా హ్రస్వము, 'ఉ' అనఁగా దీర్ఘము. 'మ' అనఁగా ప్లుతము. ఓమ్ అనునది త్రివిధ సర్వములుగా నున్నవి.

'అ' అనఁగా పాదము, 'ఉ' అనఁగా నాభి. 'మ' అనఁగా శిరస్సు, ఓమ్ అనఁగా, సర్వావయములు గూడిన శరీరము అనెడి విచిత్రమును జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా, బుద్ధి. 'ఉ' అనఁగాఁ మనస్సు. 'మ' అనఁగా అహంకారము, ఓమ్ అనునది సర్వ అంతఃకరణ సమిష్టిని తెలుపుచున్నది.

'అ' అనఁగా, రజోగుణము, 'ఉ' అనఁగా సత్వగుణము. 'మ' అనఁగా తమోగుణము. ఓమ్ అనునది అన్ని గుణబేధములకు ఆధారముగా నుండునట్టి మాయను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా యెఱుపు, 'ఉ' అనఁగా కపిలవర్ణము 'మ' అనఁగా నలుపు వర్ణము. ఓమ్ అనునది సర్వ వర్ణములను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా, పూరకము, 'ఉ' అనఁగా కుంభకము 'మ' అనఁగా రేచకము. ఓమ్ అనునది ప్రాణాయామాభ్యాసమైన యోగమును జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా నాదము. 'ఉ' అనఁగా బిందువు. 'మ' అనఁగా కళ. ఓమ్ అనునది నాదబిందు కళలను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా క్రియాశక్తి. 'ఉ' అనఁగా బిందుశక్తి 'మ' అనఁగా జ్ఞానశక్తి. ఓమ్ అనఁగా, త్రివిధశక్తి స్వరూపములను జూపుచున్నది. వీనినే బ్రాహ్మణీ, వైష్ణవీ, రౌద్రీ యని చెప్పఁబడును.

'అ' అనఁగా వసువులు. 'ఉ' అనఁగా రుద్రులు. 'మ' అనఁగా ఆదిత్యులు. ఓమ్ అనఁగా అన్ని దేవగణములను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా, భూతకాలము. 'ఉ' అనఁగా భవిష్యత్ కాలము. 'మ' అనఁగా వర్తమానకాలము. ఓమ్ అనఁగా, మూఁడు కాలములను జూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా, జాగ్రదావస్థయందు సకల దృశ్యవస్తువులను జూచి దానిని అనుభవించుచున్న స్థూలాభిమానియగు జీవుఁడు. 'ఉ' అనఁగా, స్వప్నావస్థయందు సర్వ బాహ్యవస్తువాసనా మయమగు ప్రపంచవస్తువులను జూచి అనుభవించుచున్న లింగాభిమానియగు తేజస్సు అనగా జీవుఁడు, 'మ' అనఁగా, సుషుప్త్యావస్థయందు

యే విధ ప్రపంచ వ్యాపారములు లేక పరమాత్మలో ఐక్యమగుకారణాభిమానియైన ప్రజ్ఞ యనెడి జీవుఁడు అని ఓమ్ అనునది విడదీసి చూపుచున్నది.

'అ' అనఁగా అధ్యాత్మయందు అనఁగా పిండమునందు సాక్షిస్వరూపముగా నుండు జీవుఁడు. 'ఉ' అనఁగా అంతరాత్మ. 'మ' అనఁగా కూటస్థుఁడు. ఓమ్ అనఁగా జాగ్రత. స్వప్న, సుషుప్తి యనెడి యీ మూఁడు అవస్థలయందును చిదాభాస జీవుఁడగు ప్రతిబింబ స్వరూపమును జూపుచున్నది.

'అ'అనఁగా అధిదైవతమునందు అనఁగా, జాగ్రత ప్రపంచమునకు అధిపతిగా నుండు స్థూలాభిమానియగు విరాట్ స్వరూపము. 'ఉ' అనఁగా లింగము. అనఁగా, సూక్ష్మ శరీరాభిమానిగానుండు హిరణ్య గర్భుఁడు. 'మ' అనగా, కారణము. అనగా అజ్ఞాన శరీరాభిమానియగు ఈశ్వరుడు. ఓమ్ అనగా సర్వకార్యములును బ్రహ్మమునే జూపుచున్నది. అనఁగా, ఓమ్ అనునది సర్వనామ రూపకర్మములను సంసార కార్యములుగానుండు అన్ని ప్రపంచములను జేర్చి చూపుచున్నది. ఇట్లు చెప్పుటకు బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు, మైత్రాయణీ ఉపనిషత్తు, కాలాగ్ని రుద్ర, నారద, పరివ్రాజకోపనిషత్తులే ఆధారములు.

అమాత్ర శ్చతుర్థః అవ్యవహార్యః ప్రపంచోపశమః
శివః అద్వైతః ఏవం ఓజ్ కార ఆత్మైవ. (మాండూక్యోపనిషత్తు)

ఇదివరలోఁ జెప్పుచు వచ్చిన ఓమ్ అనెడి ఏకాక్షరమునందున అ, ఉ, మ, అనెడి యీ మూఁడు అక్షరములును. నశించిపోవునట్టి ప్రపంచమునందు యెట్లు చేరియున్నదనఁగా, "సూత్రేమణిగణా ఇవ" ముత్యాలసరమునందు కానరాకయుండు నూలువలెను "దధినీవ సర్పిః" పెరుగునందుఁడు నెయ్యివలెను "తిలేషుతైలం," నూవులలో నుండు నూనెవలెను, అ, ఉ, మ అనెడి మూఁడు అక్షరములను ఓమ్ అనెడి పరబ్రహ్మమునందు నిండియున్నవి. ఇంతియెగాక. ఏ అవయవములును లేక సర్వవ్యాపిగాను, మిక్కిలి సూక్ష్మముగాను, దేని యందును అంటనివాడుగాను ఏ మార్పులు లేని వాఁడుగాను, ఖండముగాక అంతటను నిండి ఒక్కటిగానే యుండువాఁడుగాను, రాగద్వేషాది మలినములు లేనివాఁడుగాను, సర్వమునకు ఆధారముగాను, సర్వస్వరూపిగాను, సర్వసాక్షిగాను నిత్యశుద్ధ, నిత్యభుక్త స్వరూపుఁడుగా నున్న, ఆత్మయనెడి పరబ్రహ్మమును ఓమ్ అనునది చూపెట్టుచున్నది.

"సర్వవిఘ్న హరీమంత్రః ప్రణవః సర్వదోషహః"
"శుచిర్వాప్య శుచిర్వాపియో జపేత్ ప్రణవంసదా
నసలిప్యతి పాపేన పద్మపత్రమివాంభసా"
"ఆత్మానం అరణింకృత్వా ప్రణవం చోతరారణీమ్
ధ్యాననిర్మధనాభ్యాసాత్ పాశమ్ దహతిపండితః"
"స్వదేహం అరణీం కృత్వా ప్రణవమ్ చోత్తరారణీమ్
ధ్యాన నిర్మధనాభ్యాసాత్ దేవమ్ పశ్యేత్ నిగూఢవత్."

యోగ తత్త్వోపనిషత్తు, యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు, కైవల్యోపనిషత్తు, శ్వేతాశ్వరోపనిషత్తు మొదలగు ఉపనిషత్తుల వాక్యరీతిగా శుచిగానున్ననుసరే శుచిగా లేకున్నను సరే, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును, ఇదివరలో చెప్పియున్న రీతిగా 'ఓఙ్' కారమును జపము చేయుచు వచ్చెడివారలకు జనన మరణ జరా (ముసలి తనము) వ్యాధులు, భయము మొదలగు దుఃఖ సంసారమనెడి సముద్రము నందుండి తప్పించుకొనుటకు మార్గము కలుగును. ఇంతియెగాక "ఉపాదానం ప్రపంచస్య బ్రహ్మణోన్య న్నవిద్యతే, తస్మాత్ సర్వప్రపంచోయం బ్రహ్మైవాస్తిన చేతరత్ ' అనెడి యోగశిఖోపనిషత్తు వాక్యరీతిగాను, "ఏకమేవా౽ ద్వితీయం బ్రహ్మ" అనెడి శ్రుతి రీతిగాను, సర్వము బ్రహ్మమే బ్రహ్మమువినా వేరు పదార్థము లేదని తనకు స్పష్టముగా తెలియవచ్చును. మరియు, "రజ్వాజ్ఞానాత్ క్షణేనైవ యద్వత్ రచ్జురేహి సర్పిణీ పాతితత్సత్ 'ఇతి సాక్షాత్ విశ్వాకారేణ కేవలా" అనెడి శ్రుతిరీతిగా త్రాడని యెరుగకమునుపు ఆత్రాడు సర్పముగాఁ దోచి భయమును గలుగఁజేసి, తదుపరి ఒక దీపమును దెచ్చి చూచినపుడు త్రాడని తెలిసికొనినవెనుక, సర్ప మనెడు భయము నివారణమైనట్లు, యెప్పుడును సత్యముగానుండు ఆత్మయగు తన నిజస్వరూపమును భ్రమవలన మఱచినపుడు పురుషునికి, నామరూప కర్మములతో గూడిన దుఃఖరూపమగు దేహేంద్రియాది ప్రపంచ మంతయు దోచుచుండునపుడు, 'నేను' 'నాది' యనెడి మోహమును, దురభి మానమును, జనన, మరణ, జరా (ముసలితనము) వ్యాధి భయాదికములతోఁ గూడుకొని, కుమ్మరిచక్రము గిరగిర తిరుగునట్లుగా పురుషుఁడు అనేక పర్యాయ ములు బుట్టుచు, చచ్చుచుండును. ఇట్లు పుట్టుచు చచ్చుచు వచ్చుచుండునపుడు ఆయా జన్మములయందు చేయుచు వచ్చెడి పుణ్యవిశేషమువలన మంచిగురువు లభ్యమై "తత్త్వమసి" యనెడి ఉపదేశమును పొంది అనఁగా, నీవు జీవుఁడుకాదు, సంసారికాదు, దేహమునకుఁగల బాధలు నీకు లేవు. ఇవియంతయు అజ్ఞానము వలన తోచుచుండునేకాని వాస్తవముగా నీకులేదు, నీవు యెల్లప్పుడును నిత్య బ్రహ్మముగా నున్నావేకాని మరివేరుకాదు. అజ్ఞానమనెడి భ్రాంతిచే నీవు బ్రహ్మమనుదానిని మఱచి, జీవుఁడని దలఁచి భ్రమచెందియున్నావు. ఇట్లు భ్రమ చెందుటకు అజ్ఞానమేకారణముగా నున్నది. ఈ యజ్ఞానమనునదే మాయయని దెలిసికొనుము. జీవుఁడుగానున్న నీవు మాయయందుండి విడఁబడిన వెంటనే బ్రహ్మస్వరూపమును బొందుచున్నావు ఎట్లనఁగా,

సుమారు ఒక అంగుళము పొడుగుగాను, ఆకుపచ్చని రంగుగా నుండునట్టి పురుగునొకదానిని భ్రమరము తిన్నగ తన పాదములతో పట్టియెత్తుకొని కొంత దూరము వెళ్ళుచూ, ఆ పురుగు వినునట్లుగా గొప్ప రీఙ్కారముతో రీఙ్ కొట్టుచూ తిరిగి కడపట తాను మిక్కిలి విచిత్రముగా కట్టియుంచిన మట్టిగూటిలోనుంచి, ఆ పురుగుకు విశేష బాధ కలుగునట్లు తన కొండితో కొట్టివేసి వెంటనే గూటిద్వార మును మట్టితోమూసివేసి, సంజీవికరణి అనుదానిని దెచ్చి ఆ మట్టిగూటిపై పూసివేయును. అట్లు పూసిన వెనుక ఆ పురుగుకు ఆకలిలేక మరల వెలుపల

వచ్చువరకు అట్లే యుండును. ఇట్లు చేసిన వెనుక, ఆ పురుగు భ్రమరము యొక్క రూపమును బాగుగా చూచియున్నదే గాక, భ్రమరము తన్ను పాదములతోఁబట్టి యెత్తుకొని చాలాసేపువరకు అచ్చటచ్చట దీసికొని వెళ్ళుచు గొప్పరీఙ్కార ధ్వని చేయుచుండినదానిని ఆ పురుగు విని యుండెను. భ్రమరము యొక్క రీఙ్ కారమును పురుగు బాగుగ వినియున్నందున మరల గూటిలోపలకు వచ్చి తన్ను కొట్టుచున్నదో యేమోయని మిక్కిలి భయముఁ జెంది, మునుపు భ్రమరముకుట్టిన బాధకు సహింపలేక అటునిటుగదలుచు పొఱలు చుండును. ఇట్లుండు సమయమున మరల భ్రమరము, పురుగుయుండు మట్టిగూటి యొద్దకు వచ్చి ఆ గూటిని పలుమారు చుట్టిచుట్టితిరిగి గొప్ప ధ్వనితో రీఙ్కారము చేయు చుండును. అప్పు డా గూటిలోపలనుండు పురుగు ఆ రీఙ్కారశబ్దమును విన్న తోడనే తన్నువచ్చి మరల కుట్టబోవుచున్నదని మిక్కిలి భయముచెంది ఆ భ్రమరముయొక్క రూపమునే తలంచుచుండును. పురుగు, యీ విధమున ఎల్లప్పుడును తన దృష్టిని భ్రమరము నందే నిలిచి యుండుట వలన కడపట ఆ పురుగు శరీరము పోయి భ్రమరము యొక్క శరీరమునుధరించి గూటిని పెకలించు కొని బయటకువచ్చును. కనుక, విశేష భక్తిచేతనో, భయముచేతనో లేక యే విధముచేతనో సర్వకాల సర్వావస్థలయందు తన మనస్సును ఈశ్వరుని స్వరూపము నందే ఐక్యముచేసి యుంచినయెడల కడపట ఈశ్వరునియందే ఐక్యమైపోవు చున్నాఁడు.

అన్నిటియందును ఆశగల ఓమనసా! నీ గుణములనంతయు నే నెఱుఁగు దును. నీవు, సంకల్పమువల్లనేగదా వచ్చుచున్నావు. ఇఁక నిన్ను నేను సంకల్పించను (దలంచను); నేనట్లు సంకల్పించకున్నచో నీవు నా వద్దకు రావుకదా? సర్వ సంకల్పములను వదలివేసినచో, వాఁడే సర్వసంగ పరిత్యాగ సన్యాసియగుచున్నాఁడు పురుషుఁడు దేనిని కోరుచున్నాఁడో దాని ఫలమును బొందుటకుగాను గావలసిన తలంపులనుదలచుచున్నాఁడు. అట్లు దలంచునదియే యజ్ఞమనియు, కర్మమ నియు చెప్పఁబడును. సమస్తమును సంకల్పమువల్లనే గలుగుచున్నది. "యత్ యత్ కృతేజంతుః తత్ తత్ కామస్య చేష్టితః" అను వాక్యరీతిగా, లోకమునందు గల ప్రాణులందరును యే కర్మలను చేయుచున్నారో అవి యన్నియు సంకల్పము వల్లనే కలుగుచున్నవి. సమస్త కోరికలకును మూలకారణముగానుండు సంకల్ప మును వదలిన వాఁడే యోగారూఢుఁడని శ్రుతులును పెద్దలును జెప్పుదానిని మీకు నిచ్చట చెప్పితిమి.





పరాపరవస్తువగు పరబ్రహ్మమును నాలుగువేదములును స్తుతిచేయుట

ఓ నా ప్రియసోదరీ! సోదరులారా!

ఇదివరలో ఓజ్ కార మహిమనుగురించి చెప్పియున్నాము. పరాపర వస్తువగు ఈశ్వరుని నాలుగు వేదములును స్తుతిచేయుచున్నవని కాశి ఖండములోఁ జెప్పియున్న దానిని పద్యముగాఁజేసి యీ క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుడు.

సీ॥ పక్వమైన రసాల - ఫలముల బిండి ర
　　　సంబుగ్రోలు వితాన - డంబుమీర
సర్వచరాచర - సంయుక్త విశ్వచ
　　　యంబులఁబిండి ర - సంబుద్రావి
విమల విభూతి ఫా-లముల ధరించి క
　　　పాలహారము మెడ - బదిలపరచి
రక్షఃప్రకాండసం - శిక్షణదక్షోగ్ర
　　　కూలంబుకేలను - గీలుకొలిపి

గీ॥ ప్రమథగణము లిర్వంకల - భక్తిగొలువ
నెవఁడు నర్తన మొనరించు- నింపుమీర
నట్టిశంభుడునా హృద - యాబ్జపీఠి
నధివసించుచు నున్నాఁడు - ప్రథితలీల.

రసము కారునట్లు మంచిమామిడిపండ్లను పిండి ఆ రసమును పానము చేయునట్లు, సకలచరాచర ప్రపంచములనెల్లనుచేర్చి పిండిన రసమును తానే పానము చేసి విభూతిని ధరించి తల పుఱ్ఱెలను హారముగా వేసికొని శూలమనెడి ఆయుధమును జేతఁబట్టి నర్తనముచేయువాఁ డెవఁడో వాఁడే నా హృదయ కమలమునందు నివసించుచున్నాఁడు.

గీ॥ "విను పరాపరవస్తువు - విశ్వమెల్ల
నలమియుండిన మాయచే - నంటబడదు
వాఙ్మనోబుద్ధులకు నంద - బడదు మరియు
నలిననాభుని కజునకు - దెలియఁబడదు."

మాయ యనునది ప్రపంచమంతయు నిండియున్నను యీ మాయ పరాపర వస్తువగు పరబ్రహ్మమును అంటఁజాలదు. ఈ పరబ్రహ్మము, మనస్సు బుద్ధి వాక్కులకు అందనివాఁడు. ఈతనిని బ్రహ్మ విష్ణువులును గూడ యెఱుఁగఁ జాలరు.

గీ॥ విశ్వమయుఁడు సృష్టిస్థితి - విలయకార
ణుడు పరాపరవస్తువ - య్యెడినటంచు
ప్రథమవేదము నా నిలఁ - బ్రతిభగన్న
యట్టి ఋగ్వేదము స్తుతించు - ననవరతము.

లోకమంతయు నిండి తానుతానై నిలిచి సృష్టించుట, రక్షించుట, సంహరించుట యను నీ మూఁడు కార్యములను చేయువాఁడెవఁడొ వాఁడే, ముందు చెప్పిన పరాపర వస్తువగు పరమ పురుషుఁడని మొదటి వేదముగానుండు ఋగ్వేదము స్తుతి చేయుచున్నది.

గీ॥ విశ్వమందునఁ గలయట్టి - వివిధ జనులు
సవనములు పెక్కులొనరించి - స్తవమొనర్తు
రెవని నా విశ్వమయుస్తుతి - యింతు మనుచు
బలుకుచుండు యజుర్వేద - పంక్తి సతము.

భూలోకమునందున్న మానవులు, జెప్ప శక్యముకాని యాగములనుజేసి యెవనిని స్తుతిచేయుచున్నారో అట్టివానినే వేదములనెడి పేరును వహించిన మేమును పూజించుచున్నామని రెండవ వేదమగు యజుర్వేదము స్తుతిచేయు చున్నది.

గీ॥ ఎవఁడు లోకత్రయంబుల - నేలుచుండు
నెవని మౌనులుయోగులు - స్తవమొనర్తు (నెదధరింతు)
రట్టి విశ్వప్రకాశుని - నభినుతింతు
ననుచు సామవేదంబు కీ - ర్తనము సేయు.

ఎవఁడు మూఁడు లోకములను నడిపించుచున్నాఁడొ, యెవఁడు యోగుల చేతను మునీశ్వరులచేతను, స్తుతింపఁబడుచున్నాఁడో అట్టివాఁడు మూఁడు లోకము లందును బ్రకాశించుచున్నాఁడని మూఁడవ వేదమగు సామవేదము స్తుతిచేయు చున్నది.

గీ॥ మనసుకరిగి యానందాశ్రు - కణములొలుక
నొడల రోమాంచలంబులు - పులక లెత్త
నెవఁడు దర్శింప నగు మనో - దృష్టిఁ బరమ
శివుఁబరాత్పరు నతఁడె పో - శివుఁడటంచు
వినుతిజేయు నథర్వణ - వేదసమితి. - క. కోదండరామయ్య.

ఎవఁడు, మనస్సు కఱగి ఆనందభాష్పము లొలుకుచు రోమాంచలములు కలిగి మనో నేత్రములచే యెల్లప్పుడును పరాత్పరుఁడగు పరమశివుని దర్శించు చున్నాఁడో వాఁడే దేవకాంచన పుష్పహారమును ధరించిన పరమశివుఁడని నాలుగవ వేదమగు అధర్వణ వేదము స్తుతిచేయుచున్నది. ఈ నాలుగు వేదములును స్తుతిచేసి ముగించిన వెనుక కడపట యే వస్తువు శేషముగా నిలిచియున్నదో దానిని క్రిందఁ చెప్పఁబోవు చున్నాము వినుఁడు.

✤ ✤ ✤

నాలుగు వేదములు దాటిన వెనుక యే వస్తువు శేషముగా నిలిచియున్నది?

అయ్యా!

ఇంతకుముందు ప్రణవము యొక్కయు, నాలుగు వేదములయొక్కయు రహస్యార్థములను జెప్పి ముగించితిమి. నాలుగు వేదములను దాటి చూచునపుడు అచ్చట యే వస్తువు, యే విధముగానున్నదో దానిని నిప్పుడు చెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

ఋుగ్, యజుస్, సామ, అధర్వణములనెడి నాలుగు వేదములను బరిశోధించి చూచుచు కడపట నాలుగు వేదములను దాటి వెళ్ళునపుడు నచ్చట యేదియు చెప్ప సాధ్యముగాక అట్లే నిలిచిపోవును. ఇదియే నాలుగు వేదములయొక్క కడపటి స్థితియని తెలుసుకొనుఁడు. దీనినే వేదాంతమని చెప్పఁబడును. వేదాంతమనఁగా వేదమునకు అంత్యమున వుండనది యేదియో అదియే వేదాంతము. ఈ వేదాంతము పగలుగాక రాత్రియునుగాక, పగలు రాత్రి గలిసి రెండు విడువబడు సమయమున అనఁగా, చీకటిపోయి వెలుతురు రాఁబోవు సమయమున కొంత చీకటిగాను, కొంత వెలుతురుగాను, యెట్లు కానవచ్చుచుండునో అటువలెనే నాలుగు వేదములను దాటి చూచునపువు కొంత చీకటిగాను కొంత వెలుతురు గాను నుండును. అనఁగా, ఉదయము సంధ్యావందనము చేయు కాలమున కానవచ్చు ఆకాశరూపమే పరబ్రహ్మముయొక్క రూపమని వేదములయొక్క తాత్పర్యమని దెలిసికొనుఁడు.

సంధ్యావందనము చేయుకాలము యేదియో దానిని యిదివరలోముందు చెప్పియున్నాము. కనుక, ముందు చెప్పిన రీతిగా, కొంత చీకటిగాను, కొంత వెలుతురుగానునుండు రూపమును జూచిన పురుషుఁడు, మిక్కిలి మనోల్లాసము గలిగి తన్ను తాను మఱచి చెప్పశక్యముకాని సుఖమునందు జొక్కియుండఁ గలఁడు. అట్లు జొక్కి యుండుటయే మౌనమనియు, సమాధియనియు నిర్వికల్ప మనియుఁ జెప్పఁబడును. ఇట్టి నిర్వికల్ప సమాధిని బొందవలయునని తలంచునట్టి

పురుషుఁడు యే మంత్రములను వాక్కుచే జపించకయు, మనస్సునఁ దలంచకయు ఊరకుండవలయును. ఇట్లు ఊరకుండి సుఖమనుభవించ వలయునేకాని పూజలవలనను, మంత్రజపముల వలనను, ఉపవాసములవలనను ముందుచెప్పిన సుఖమును అనుభవింపఁజాలరు. మనస్సు ఒకే నిలకడగా నిలిచియుండుటకు గాను పూర్వీకపు పెద్దలు, మంత్రములను జపముచేయునట్లు ఒక యేర్పాటు చేసియుండిరి. ఇట్లు మంత్రములను జపము చేయుటయే మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. మంత్రజపము చేయనిచో మోక్షమనెడి గొప్ప సామ్రాజ్యపదవిని బొందఁ జాలరు. కనుక, మనస్సును ఒకత్రోవకు తెచ్చి నిలుపుటకుగాను అనేక యుపాయము లను, అనేక మంత్రములను ఈగ్రంథమున ఉపదేశించి యున్నాము. మనస్సును ఒక త్రోవకు తేకున్నయెడల ఈశ్వరస్వరూపములో ఐక్యము కాఁజాలరు. కనుక, యీ గ్రంథమున చెప్పియుండు రెండు మంత్రము లను శ్వాసతోఁజేర్చి పీల్చుచు, మరల వదలుచు జపముచేయుచురండు. ఈ విషయమును గురించి అనేక పర్యాయములు యీ గ్రంథమున వ్రాసియున్నాము. మనస్సును ఒక త్రోవకు తెచ్చి నిలిపినవెనుక దాని యనుభవము మీకు పిమ్మట ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁ దెలియ వచ్చును. ఇంతియెగాక, అనేక దేవరహస్యము లను ఈ గ్రంథమున తెలిపి యున్నాము. అందఱును మంచిదారిని వెళ్ళుటకు గాను ఈ గ్రంథమొక్క దానినే చదివినచో అంతేచాలును. ఈ గ్రంథమును మీ బొక్కసమువలె నుంచు కొని కాపాడుచు అప్పుడప్పుడు చదువుచు రండు. దీనివలన ఇహపరములనెడి రెండు సుఖములును పొందవచ్చును. దీనికన్నను విశేషమైన గొప్ప విషయము మీకుఁ జెప్పవలసిన దేదియు లేదు.

పరబ్రహ్మమనెడి నామమును ధరించిన ఈశ్వరుని యొక్క రూపము. యెట్టిదనఁగా, వెలుతురును కాదు, చీకటియును కాదు అని యింతకుముందు చెప్పియున్నాము గదా! అట్టి ఈశ్వరుఁడు తెల్లనిదేహమును ధరించి పరమశివుఁ డనెడి నామముతో వచ్చి తన తెలుపు వర్ణమునకుఁ దగినట్లు తెల్లని వర్ణముగల విభూతిని శరీరమంతయు పూసుకొని మానవులకుఁ జూపించు రహస్యార్థములను క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము వినుఁడు.

✤ ✤ ✤



పరమశివుడు ధవళదేహమును ధరించి చూపించిన రహస్యార్థము

గీ॥ ధవళదేహంబుఁదాలిచి - ధవళవర్ణ
భూతి మూఁడు రేఖల నొష్టఁ - బూసికొనుచు
పరమశివుఁడయి పరమాత్మ - పరగుటకును
కలదు కారణ మొం డది - తెలియఁబరతు.

గీ॥ నిర్మలత్వమునకు - నిష్కళంకమునకు
స్వచ్ఛతకును ధవళ - వర్ణ మెపుడు
నొప్పునని బుధులు - చెప్పుదు రంచును
నెల్ల రెఱిఁగినదియె - యింకవినుఁడు.

క॥ నా దేహముఁ గనస్వచ్ఛం
బై ధవళం బగుచునుండె - నట్టులె సతమున్
నీదగు హృదయక్షేత్రము
పాదుకొనఁగవలె తలఁపులఁ బాసియమలమై.

క॥ అని నరునకుఁ దెలుపుటకై
తనదేహము ధవళముగను - దాలిచె శివుఁడా
ఘనతరమైన రహస్యముఁ
గనుఁగొని యటులుండుటకును - గడఁగుఁడు మీరల్.

క॥ పరమశివుండు త్రిరేఖల
ధరియించెను భూతి ఫాల - తలమున, దానం
బరగెడి భావంబేమన
నరయుమి యవి యీషణత్రయ - యంబులటంచున్.

వ. ఈషణత్రయంబు లెవ్వియనిన,

క॥ ఆరయ, నందొక టగును గృ
హారామక్షేత్ర సమితి - యందాశ; మరొం
డొ, రమణులపై నాశయె;
భూరిధనాద్యాశ యింక - మూఁడవది యగున్.

క॥ అన, నీషణత్రయము గా
ల్చినవాఁడ నటంచుఁ దెలుపు - చిహ్నముగాఁగా
లినబూది ఫాలతలమున
ననువుగఁ ధరియించె శివుఁడ - టని యెఱుఁగఁదగున్.

క॥ ఈ యాశాత్రయి మాసిన
"మాయా, హంకార, కామ్య" - మలములు మూఁడున్.
మాయు; నపుడె పరిశుద్ధుం
డై యీశ్వరునకు సమాను - డగునని చూపెన్.

క॥ కావున నాశా త్రయమును
బోవిడచిన యపుడెబూదిఁ - బూయగనొప్పున్
ఏనాఁడది విడువక యటు
గావింపఁ బ్రయోజనంబుఁ - గాంచండెందున్.

వ. మరియు,

గీ॥ శవమునొష్ట విభూతిని-జక్కదిద్ది
కాష్టమున కంపుచుండెడి-కారణంబు
నెఱుఁగఁజాలరు పెక్కురా-తెఱఁగు మీకు
తెలియఁబరచెద వినుఁడయ్య-తేటపడగ.

కీ॥ ఇంక నెత్తఁబోయెడి జన్మ-నేని నీష
ణత్రయంబుల విడచి స-న్మార్గమందు
నడచిసద్గతిఁ బొందయ-త్నంబు సలుపు
మనుచుఁ దెలిపెడి గురుతుగాఁ -గనుముదాని. - క. కోదండరామయ్య

ఓ మానవశ్రేష్ఠులారా! పరమశివుఁడు తెల్లని శరీరమును ధరించి, తెల్లని వన్నెగల విభూతిని మూఁడగు రేఖలుగా తన నొష్టనుంచి దీని రహస్యార్థమును భాగవతోత్తములకును, తక్కిన మానవులకును జూపించుటకుగాను యిట్టి అవతారమెత్తెనని తెలిసికొనుఁడు. ఇట్టి యవతారమెత్తులకు కారణమేదియో దానిని క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

మనస్సు, యెట్టి కల్మషమును లేక నిష్కళంకముగా స్ఫటికమువలె (తెల్లని వన్నెవలె) నుండవలయును. అనఁగా, మనస్సున చెడ్డతలంపులును మంచి తలంపులును లేక, సర్వకాలసర్వావస్థలయందును ఆ మనస్సు, మిక్కిలి పరిశుభ్రమైన స్ఫటికమువలె తెల్లనివన్నెగా నుండవలయునని, చూపించుటకుగాను పరమశివుఁడు మిక్కిలి పరిశుభ్రమైన తెల్లని శరీరమునెత్తి చూపించెనని తెలిసికొనుఁడు. పరమశివుఁడు తెలుపు శరీరమును ధరించి, మూఁడు విభూతిరేఖలను తన నొష్ట నుంచి చూపించెను. ఈమూఁడు రేఖలయొక్క భావమేమనగా. 1. మన్నుతో

సంబంధించినవాటిపై నుండు ఆశ; అనఁగా, గృహము భూమితోట వనములు మొదలగు వాటిపై నుండు ఆశ; 2. పురుషుఁడు అధిక కామములో మునిఁగి ఆ కామమును దీర్చుకొనుటకుగాను యెల్లప్పుడును స్త్రీలపై నుంచియుండు ఆశ; 3. బంగారు వెండి మొదలగువాటిపైనుంచియుండు ఆశ. ఈ మూఁడు ఆశలను వదిలినయెడల అహంకారము, మాయ, కామ్యము (ఇచ్ఛ) లనెడి యీ మూఁడు మలములును నాశమగును. వీటినన్నిఁటిని నాశముచేసినవాఁడు మిక్కిలి పరిశుద్ధుఁడై ఈశ్వరునికి సమానమైన వాఁడగుచున్నాఁడని చూపెట్టుటకుగాను పరమశివుఁడు మూఁడు రేఖలుగల విభూతిని నొష్టఁబెట్టి చూపించెను.

అనఁగా, మన్నుపైనుంచిన ఆశ; స్త్రీలపైనుంచిన ఆశ; బంగారు వెండి మొదలగువాటిపై నుంచిన ఆశ; ఈ మూఁడు ఆశలును; పరమశివుఁడు మూఁడు విభూతిరేఖలుగా తన నొష్టనుంచి చూపించెనని తెలిసికొనుఁడు. అనగా, మూఁడు విభూతిరేఖలు గురుతులును మూఁడు ఆశలను జూపెట్టుచున్నవని భావము. ఈ మూఁడు ఆశలను తొలగించినవారు ఈశ్వరునికి భాగవతోత్తము లగుచున్నారు. ఇట్లైనవెనుక ఈశ్వరునిలోనే ఐక్యమైపోవుచున్నారు. మనస్సుని అనేక చెడ్డతలంపుల నుంచుకొని శరీరమంతయు విభూతిరేఖలను బూసికొన్న యెడల నేలాటి లాభమును లేదు. చెడ్డతలంపులు గలవారికి మాత్రమే విభూతి ధరించుకొనుట, పూజలు, జపతపములు అత్యావ్యకము. ఎందువల్ల ననఁగా తమలో నున్న దుర్గుణములంతయు పూజ, జప,తపాదుల వలన కొంత కొంతగా మాసి పోవును, చెడ్డతలంపులు లేక మనస్సు పరిశుభ్రముగా నుండువారికి, విభూతి రేఖలు మంత్రములు .జపతపములు మొదలగువాటితోఁ బ్రయోజనము లేదు.

శవమునకుఁగూడా మూఁడు విభూతిరేఖలను నొష్టనుంచి కాష్టమునకుఁ బంపు చుండుట ఒక్కొక్కరకును దెలిసిన విషయమేగదా! ఇట్లు విభూతి రేఖలనుంచి కాష్టమునకు పంపుట యెందువల్లననఁగా, నిఁకముందు నీ వెత్తఁబోవు జన్మము నందైనను నీకుండు మూఁడు ఆశలనువదలి, మంచిగతిని పొందుదువుగాక అనెడి భావములోనొష్ట మూఁడు విభూతిరేఖ గురుతులనుంచి కాష్టమునకుఁ బంపు చుండుట ఒక్కొక్కరకును దెలిసిన విషయమేగదా! ఇట్లు విభూతి రేఖల నుంచి కాష్టమునకుపంపుట యెందువల్లననఁగా, నిఁకముందు నీ వెత్తఁబోవు జన్మము నందైనను నీకుండు మూఁడు విభూతిరేఖగురుతులనుంచి కాష్టమునకుఁ బంపు చున్నారని తెలిసికొనుఁడు. హృదయములో, అనేక జన్మములుగాఁ బేర్కొని వచ్చు చున్న చెడ్డ తలంపులనంతయుఁ దొలగించుటకు అనేక మార్గములను ఈగ్రంథమునఁ దెలిపియున్నాము. ఇకఁ నైనను దీనిని గమనించి చదివి మీ హృదయములోఁ బేరుకొని యున్న కల్మషములను బోఁగొట్ట జాగ్రతపడుఁడు.



నీరుత్రాగి పేగును కడిగి శుద్ధిచేయుట



ఓ సహోదరులారా!

సాదారణముగా పురుషులకు మలప్రవృత్తికానియెడల అప్పుడప్పుడు విరేచనమునకు దీసికొనుటకద్దు. అట్లు విరేచనమునకు తీసికొనక నీరుత్రాగి పేగును కడిగివేయు మార్గమును క్రిందఁ జెప్పుచున్నాము.

రాత్రులయందు స్వల్పాహారమును భుజించి పరుండవలయును. ఇట్లు బరుండినవెనుక తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకులేచి దంతధావన జేసికొన వలయును. ఇట్లు జేసికొనినవెనుక యెదురుగా నుండు పటమునందు జూపఁబడిన పెద్ద చెంబు ప్రమాణము నీరును ఒక పాత్రలో పోసియుంచి పటములో చూపఁబడి యుండు పంచపాత్రమువంటి చిన్న పాత్రయందు, ఆ జలములో కొంతజలమును పోసి యుంచుకొనవలయును. ఇట్లుంచుకొన్నవెనుక పాత్రలోని జలములో పదిగుటకల జలము మాత్రమే త్రాగవలయును. త్రాగినవెనుక. ☞ ఎదురుగా నుండు నెం.1-పటమున ఈ గ్రంథకర్త రెండు చేతులను భూమిమీఁద ఊద బొడిచి, ఊపిరిని వదలక బిగబట్టి కడుపును లోపలకు అక్కళించి (ఎక్కించి) కూర్చుండు రీతిగా మీరును పదిగుటకల నీరునుత్రాగి అదేప్రకారముగాకూర్చుండి ఊపిరిని విడువక బిగబట్టి కడుపును అక్కళించి ముందుకుద్రోసి, మరల లోపలకు అక్కళించి, మరల ముందుకుత్రోసి, మరల లోపలకు అక్కళించి, ముందుకు త్రోసి యీ ప్రకారముగా మీకు యెంతసేపువరకు ఊపిరిపట్ట శక్తిగలదో, అంతసేపు వరకు ఊపిరిపట్టి కడుపును ముందుకు వెనుకకు ఆడించుచుండవలయును. తదుపరి, ఊపిరిపట్టుటకు మీకు శక్తి లేనప్పుడు, ఊపిరి వదలి కొంత సేపు శ్రమ దీర్చుకొనుటకుగాను ఊఱక కూర్చుండి అటుపిమ్మట మరల పదిగుటకల నీరును త్రాగి మునుపటివలెనే కూర్చుండి ఊపిరిని బిగబట్టి, మరల మునుపటివలెనే కడుపును ముందుకు వెనుకకు ఆడించుచుండవలయును. తదుపరి ఊపిరి పట్టుటకు శక్తిలేనపుడు ఊపిరిని వదలి కొంతసేపు శ్రమ దీర్చుకొనుటకుగాను ఊఱక కూర్చుండి తరువాత మరల పదిగుటకల నీరును త్రాగి మునుపటివలెనే చేయవలయును. ఈ ప్రకారముగా గూర్చొని ఐదు పర్యాయములు చేయ వలయును. ఇట్లు చేసిన వెనుక, మరల పదిగుటకల నీరును త్రాగి నెం-2, పట మున యీ గ్రంథకర్త లేచిఁ నిలబడి, ఊపిరిని బిగబట్టి కడుపును లోపలకు



నీరు, త్రాగి, పేగు, ఆహారపు సంచి, మూత్రపు సంచి వీటిని రెండు విధములుగా
శుద్ధిచేయు సాధకులు

యెక్కించి చూపియుండురీతిగా మీరును పదిగుటకలు నీరును త్రాగి ఊపిరిని, బిగబట్టి కడుపును లోపలకు యెక్కించి చూపియుండురీతిగా మీరును పదిగుటలు నీరును త్రాగి ఊపిరిని, బిగబట్టి కడుపును లోపలకు యెక్కించి ముందుకుత్రోసి మరలలోపలకు యెక్కించిమరల ముందుకుత్రోసి యీ ప్రకారముగా మీ శక్తికొలది కడుపును, ముందుకు వెనుకకు ఆడించి, ఊపిరి పట్టుటకు మీకు శక్తిలేక యుండునపుడు ఊపిరినివదలి కొంతసేపు శ్రమతీర్చుకొని మరల నీరునుత్రాగి మునుపటివలెనే, నిలఁబడి ఐదుపర్యాయములు చేయవలయును. ఈ ప్రకారముగ నిలఁబడి ఐదుపర్యాయములు చేసిన వెనుక, మరల మునుపటివలెనే గూర్చుండి ఐదు పర్యాయములును, నిలఁబడి ఐదు పర్యాయములును చేయ వలయును.

ఇట్లు చేయునపుడు కడుపులోనినీరు కదలుచుండు శబ్దము బాగుగా వినవచ్చును. నీరు కడుపులోఁ గదలుటను మీ స్వానుభవములోఁ దెలిసికొన వచ్చును. ఇట్లు సాధనము చేయునపుడు శీఘ్రశీఘ్రముగా పలుమారు మూత్రము వచ్చుచుండును. మూత్రము పలుమారు వచ్చుటవలన మూత్రసంచిలో నుండు దుర్మలినము, దుర్వాసన లెల్లను తొలఁగితరువాత మూత్రసంచిలో దిగు నీరు పరిశుభ్రమైన నీరుగా నిలుచును. నీరునుత్రాగి కడుపును అనేక పర్యాయములు ఆడించుటవలన మలముండు సంచిలోనికి పోయి చేరిననీరు, కడుపును ఆడించువేగమున గట్టిగానుండు మలమును కదలించి మెత్తగాఁజేసి, మొట్టమొదట గట్టిగుజ్జువలె వెలుపలకు త్రోయును. అటుపిమ్మట మరల నీరును త్రాగిచేయు నపుడు మునుపటికన్నను కొంత పలచగావచ్చును. మరల చేయునపుడుమరియు పలచగావచ్చును. ఇట్లు చేయుచు రానురాను ఊపిరిని బిగబట్టి కడుపును బాగుగా త్రిప్పి ముందుకు వెనుకకు కదలించి కూర్చున్నవెంటనే త్రాగిననీరు కడుపు నంతయు కడిగి ఝుల్లుమని పిచికారి (Syringe)తో కొట్టిన నీరువలె అతివేగముగా వెలుపలకు వదలును. ఇట్లు మలప్రవృత్తియైన వెనుక కొంతనీరు కడుపులో నిలిచి యుండును. అప్పుడు చూపుడువ్రేలు నడిమివ్రేలు యీ రెంటిని నోటిలోవుంచి కంఠమువద్ద కదలించినయెడల లోపల నిలిచియుండు నీరు వెంటనే బయటికి వచ్చును. అప్పుడు నోరును పుక్కిలించి మరల అట్లే చేయవలయును. ఇట్లు మూఁడుపర్యాయములు చేసినయెడల లోపల నిలిచియున్న నీరంతయు పులుపుగా వచ్చును. నీరుత్రాగి పేగును కడిగి శుద్ధిచేయునది ఈ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవము. కనుక దీనిని అందరును దెలిసికొని చేయుటకుగాను ఇచ్చుట యిదియొక యుపదేశముగా చెప్పఁబడినని దెలిసికొనుఁడు.

పాఠకులారా! ఈగ్రంథమునందు కర్మభక్తి, ధ్యానభక్తి, యోగము, జ్ఞానము యనెడి యీ నాలుగు మెట్లను ఉపదేశముగా చెప్పియున్నాము. మొట్టమొదట చేయవలసిన కర్మభక్తి యెట్లుండవలయునో దానిని ధ్యానబిందూపనిషత్తు ప్రమాణముతో క్రింద చెప్పుచున్నాము వినుఁడు.

శ్రుతి॥ "ప్రణవో ధను శ్శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మతల్లక్ష్య ముచ్యతే
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్తన్మయోభవేత్.

ఓమ్‌అనెడి ఏకాక్షర ప్రణవమే శ్రీరాములవారిచేత యుండునట్టి ధనస్సు యని దెలిసికొనుఁడు. సకల జీవరాసుల యందుండు జీవుఁడే బాణమని యెంచు కొనుఁడు అనఁగా, ప్రణవమనెడి ధనస్సులో జీవుఁడనెడి బాణమును తగిలించి గురిచూచునట్టి దృష్టియే పరబ్రహ్మమని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. కనుక, సకల జీవరాసుల యందుండెడి జీవుని, పరబ్రహ్మమనెడి దృష్టితో నెట్లు చేర్చవలయునో దానిని క్రింద చెప్పుచున్నాము గమనించుఁడు. ఒక గురికాడు చెట్టున ఒక చుక్కను గుర్తుంచి ధనస్సులో బాణమును సంధించి ఆ చుక్కను గురిచూచి బాణమును వదలిన వెంటనే ఆ బాణము చెట్టులోఁజూచిన గురుతునందుపోయి గ్రుచ్చి అట్లే నిలిచిపోవును. అటువలెనే మనస్సనెడి ధనస్సులో, జీవుఁడనెడి బాణమును సంధించి, పరబ్రహ్మమనెడి దృష్టియందు గుఱియుంచి వదలినయెడల జీవుఁడనెడి బాణము, పరబ్రహ్మమనెడి దృష్టిలోపోయి తగులుకొని అట్లే నిలిచిపోవును. ఇందుకు సరియైన దృష్టాంతము యింతకుముందు భ్రమరకీటకమును దృష్టాంత ముగా చెప్పియున్నాము కనుక, స్త్రీలుగాని పురుషులుగాని దృఢముగా యే భగవంతుని మీఁద మనస్సును నిలిపి,సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ధ్యానించు చుందురో అట్టివారు ఆభగవంతుని స్వరూపమునందే ఐక్యమగుచున్నారు. ఇట్లు చేయక యెల్లప్పుడును విషయాసక్తులై యుండినచో, పరబ్రహ్మముయొక్క దివ్యమంగళ స్వరూపములో ఐక్యము కాఁజాలరని దెలిసికొనుఁడు. కనుక, ఈ గ్రంథమున మొట్టమొదటయుండు పీఠిక మొదలు, చివరవరకును పలుమారు చదివి అచ్చటచ్చట నుదహరింపఁబడియుండు ఉపనిషత్తు, భగవద్గీతాదివాక్యము లను ఈ గ్రంథకర్త స్వానుభవమునకు దృష్టాంతముగా నుదహరింపఁబడి యుండు ఉపనిషత్తు, భగవద్గీతాది వాక్యములను (ఈ గ్రంథకర్త స్వానుభవము నకు దృష్టాంతముగా ఉదహరించి యున్న వాటిని) యేకాంతస్థలమునఁ గూర్చొని శాంతచిత్తులై యుండి అన్ని విషయములను గ్రహించినవారు బ్రహ్మాద్వైత సంపన్ను లగుటకు సందేహములేదు.

✤✤✤



తరవాణి యను అన్నరస సంజీవి రహస్యార్థము



ఓ సహోదర సహోదరీ మణులారా!

రాత్రులలో మిగిలిన తరవాణి యనెడి చద్దియన్నమును భుజించి ఆ యన్నములోని నీరును త్రాగుచు రమ్మని ఈ గ్రంథకర్తకు, బాల్యదశలో ఉపదేశముగా చెప్పియుండిరి. అప్పుడు, ఆ పెద్దల వాక్యములను యీ గ్రంథకర్త గురువాక్కుగాఁ దలఁచి శిరసావహించి, తరవాణి యనెడి చద్దియన్నమును భుజించి, ఆ యన్నములోని నీరును త్రాగినందువలన యీ గ్రంథకర్తకుఁ గలిగిన ఫలితార్థముల నెల్లను మీకు నీ గ్రంథమున వెల్లడిచేసియున్నారు. కనుక, క్రిందఁజెప్పఁ బోవు రీతిగానే మీరును మీ యింట రాత్రులయందు మిగులుచుండెడి అన్నమును తరవాణి అన్నముగాఁజేసి ప్రతిదినమును వదలక ఆరుమాసముల వరకు ఉదయ మున భుజించుచురండు. అట్లు భుజించుచు వచ్చితిరేని దాని యొక్క అనుభవ ఫలితార్థముమీకే అప్పుడు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగాఁ దెలియ వచ్చును. కనుక, క్రింద చెప్పఁబోవు రీతిగానే చద్దియన్నమును తరవాణిగాఁజేసి భుజించువారలకు యే వ్యాధియు రాఁజాలదు. ఇంతయేగాక, తమకు నాలుగు దినములకొక పర్యాయము విరేచనము కావలసియున్నచో క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రీతిగా తరవాణి నీరును అనఁగా, చద్ది అన్నములోని నీరునుత్రాగి పొగాకు లేక ఉత్తతాంబూ లమును మాత్రమేవేసి నమిలి మ్రింగినచో పిచికారితో కొట్టినట్లుగా ఝల్లుమని రెండు లేక మూడు నాలుగు పర్యాయములు విరేచనమగును.

పైఁజెప్పిన రీతిగాతరవాణి అన్నముయొక్క నీరును కొందరకు ఈ గ్రంథకర్త త్రాగించిరి. తదుపరి ఝల్లుమని పిచకారితో కొట్టినట్లుత మూఁడునాల్గు పర్యాయములు విరేచనమైనందున, వారలకు మిక్కిలి ఆశ్చర్యమును,. సంతోష మును ఈ తరవాణి అన్నరస సంజీవి చేయించెను. ఈ గ్రంథమున చెప్పియుండు ఒక్కొక్క విషయమును యీ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవమునుబట్టి వ్రాసి యున్నారేకాని స్వానుభవములేనివి యెద్దియు నిందు వ్రాయలేదని దెలిసికొనుఁడు. శరీరముండు స్థితియు, తరవాణి చేయు పద్ధతియు నిఁక క్రిందఁ జెప్పఁబోవు చున్నాము. ఆలకించుఁడు.

అయ్యా! లోకమునందుగల జీవరాసుల యొక్క స్థూల శరీరములంతయు యెట్లు యేర్పడినవో వాటిని క్రింద చెప్పుచున్నాము ఆలకించుఁడు :-

పృధివి (మన్ను, అప్పు (జలము), తేజస్సు (అగ్ని) వాయువు (గాలి) ఆకాశము (బయలు) వీటిని పంచభూతములని చెప్పఁబడును. ఈ పంచభూతముల వలననే శరీర మేర్పడెను. హృదయములోనున్న గుండెయనెడి కాయలో ఐదు వస్తువు లున్నవి. ఈ ఐదువస్తువులే పంచభూతములని యిదివరలో ముందు చెప్పి యున్నాము. పైఁజెప్పిన రీతిగా సకల జీవరాసులయొక్క శరీరములంతయు పంచ భూతముల వలన నేర్పడినను అన్ని శరీరములు ఒకేరీతిగా నుండక వేరువేరు భేదములుగా నుండువాటిని క్రింద చెప్పుచున్నాము.

కొందరకు పిత్తము అధికముగాను, కొందరకు సమముగాను, మరికొందరకు తక్కువగాను యుండును. అటువలెనే ఉష్ణము అధికముగాను, సమముగాను తక్కువగాను యుండును, అటువలెనే నాడులును విశేషకాకయు, ఆ కాక వలన మలబద్ధకమును, శ్లేష్మములు అనఁగా శీతలములును విషజన్నియు, దేహము విరుచుటయు, పశిరికలును, తీపి, చేదు, పులుసులును, లోజ్వరము, శరీరము, స్థూలమగుట, శుష్కించుట నరముల సలుపులు, శీతలము వలన గొంతురాచుట, శ్వాస విశేషముగా వదలుట, యెగశ్వాస పుట్టుట, క్షయరోగము కలుగుట, మూత్ర విసర్జన చేయునపుడు మంట పుట్టుట, మూత్రము పసుపురంగుగాఁబోవుట యిట్లుగా నింకను ననేక వ్యాధులుగల స్త్రీ పురుషులు, లోకమునం దనేకులు గలరు.

కొందరకు అధిక ఉష్ణము వలన మలము వెలుపలకు రాకయుండును. దీనిని మలబద్ధకము (Constipation) యని జెప్పుదురు. ఇట్టివారు మలబాధను దీర్చ గూర్చున్నపుడు, ఊపిరిని గట్టిగ బిగబట్టి కూర్చుందురు. ఆ సమయమున ఊపిరి బలముచే మిక్కిలి కష్టముతో గట్టిగను, ఉండలు ఉండలుగను కొంత మలము మాత్రమే వెలుపలకు వచ్చిపడును. తదుపరి, మరల ఊపిరిని గట్టిగ బిగబట్టి ముక్కుచు గూర్చున్న యెడల, మరల కొంత కష్టముతో మలము వెలుపలకు వచ్చిపడును. ఇట్లుగా యుండువారు కొందరు గలరు. మలము యే కష్టములేక మలవిసర్జన చేయువారలు కొందరుగలరు. మరియు పైఁజెప్పిన మలబాధలును, యే వ్యాధియు లేనివారును కొందరున్నారు. ఒకే పంచభూతములవలన నీ శరీరము లేర్పడియున్నను, వారివారి కర్మముల ననుసరించి శరీరములు యిన్ని విధములైన మారుపాట్లుగా నున్నవి. కనుక, ప్రజలందరును క్రిందఁ జెప్పఁబోవు రీతిగా చేసి తరవాణి యనెడి చద్దియన్నమును ఉదయమున భోజనముచేయుచు వచ్చినచో అట్టివారలకు యే వ్యాధియు, యే కాలమునందును రాఁజాలదు. తరవాణి యనెడి చద్దియన్నమును చేయవలసిన పద్ధతియు, దానిని భుజించ వలసిన రీతియు నిఁక క్రిందఁ జెప్పఁబోవుచున్నాము.

ఓ సహోదరీమణులారా! రాత్రులయందు భోజనముచేసి ముగించిన వెనుక మిగిలియుండు అన్నములో కొందరు స్త్రీలు చన్నీరును, మరికొందరు స్త్రీలు వేడినీరును విడిచి తరవాణిగాచేసి మరుసటిరోజు ఉదయమున ఆ యన్నమును భుజించి ఆ నీరును త్రాగుదురు. రాత్రులయందు మిగిలిన అన్నమును పై చెప్పినరీతిగా చేసి భుజించరాదు. అన్నమును తరవాణిగాచేసి భుజించవలసిన పద్ధతిని నిఁక క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము. ఆ ప్రకారముగానే చేసి అందరు భుజించినచో వారలకు మలబద్ధకము (Constipation) అనెడి మలముయొక్క బాధలేకయు, శరీరమునకు యే వ్యాధిరాకయు యెప్పుడును సుఖజీవులుగానే యుందురు. ఇఁక తరవాణి చేయవలసిన పద్ధతిని క్రింద చెప్పఁబోవుచున్నాము. అటువలె అందరి కుటుంబములయందును జేసి భుజించవలయును.

రాత్రులయందు అన్నము వార్చినవెనుక, ఆ యన్నములోఁబడు గంజినీరును ప్రత్యేకముగా నుంచవలయును. తదుపరి, ఒక చిన్న చెరవయందుగాని లేక, భాండమునందుగాని జలము వదలి పొయ్యిమీఁద నుంచి ఆ జలము పొంగు నట్లుగా కాచి దించి చల్లారపెట్టవలయును. తదుపరి, గంజినీటిపై పేరియుండు మీగడనుదీసి, ఆయా కుటుంబమునకు కావలసినంత గంజినీరును వేరొక కళాయి పాత్రలోగాని, లేక మట్టిభాండమునందుగాని పోసియుంచి తదుపరి గంజినీరంత రెండుభాగములు ముందు కాచియుంచిన వేడినీరును, గంజినీటిలో వదలి దానిని తరవాణి నీరుగా తయారుచేసి యుంచవలయును. అటుపిమ్మట,

రాత్రులయందు అందరును భోజనముచేసి ముగించిన వెనుక మిగిలి యుండు అన్నములో, ముందు తయారుచేసియుంచిన తరవాణి నీరును వదలి ఆ పాత్రను మూతబెట్టి యుంచవలయును. ఇట్లు చేసియుంచి పరుండి నిద్రపోయి ఉదయము లేచిన పిదప నిత్యకృత్యములను జరుపుకొని దంతధావనము, స్నానముచేసి విభూతి రేఖలో, లేక శ్రీచూర్ణమో నొష్టనుంచి, మంత్రజపములను దేవతాపూజలను జేసి ముగించుకొని రాత్రి తయారుచేసియుంచిన తరవాణి అన్నమును విస్తరలోనుంచి భుజింపక, భోజనము చేయునట్టి గిన్నెలో అన్నమువేసి ఆ యన్నముపై ఒక అంగుళము యెత్తున ఆ నీరునే వదలి అందు లవణము (ఉప్పు) కొంచెము అధికముగానే కారము వుండునట్లు వేసి కలిపి భుజించునపుడు నిమ్మ, లేక ఆవకాయ పచ్చడులతో భుజించి కడపట ఆ నీరునంతయు త్రాగి వేయవలెను. ఎంతటి వర్షాకాలముగా నున్నను సరే, లేక చలికాలముగా నున్నను సరే యిట్లు భుజించు పద్ధతిని, తాను జీవించి యుండునంతవరకు యీ తరవాణి అన్నము భుజించుచు, ఆ నీరునుత్రాగుచు వచ్చినచో, అట్టివారలకు యేవ్యాధియు యే కాలమునందును రాఁజాలవు. కనుక, బాలురు బాలికలు పెద్దవారును ప్రతిదినము తప్పక, ఆరునెలలవరకు యీ తరవాణి అన్నమును భుజించుచు రండు. అప్పుడు, దీని యనుభవము మీకు ప్రత్యక్షదృష్టాంతముగాఁ దెలియవచ్చును.

ఇంతకుముందున్న మన పూర్వీకుల కాలములలో, ఉదయమున, యిడ్డెనలు, సాంబారు, లేక పచ్చడులు, రవదోసె, రవయిడ్డెనలు, గోధుమరొట్టె, ఉరలగడ్డ దుంపలు మరియు, ననేక వివిధ భక్షణములు, టీ, కాఫీ, మొదలగునవి యేవియు లేకుండెను. కలియుగము వృద్ధియగుకొలఁది యివియన్నియు అభివృద్ధియగుచునే వచ్చుచున్నవి. మనకు ముందు పూర్వీకమున నుండినవారందరును ముందు చెప్పిన రీతిగానే తరవాణి అన్నమును జేసి ప్రతిదినమును భుజించి, యే వ్యాధి యును రాక సుఖజీవులుగానుండి కాలమును గడపి వెళ్ళిపోయిరి. తరవాణి అన్నమును, దాని నీరును గురించి యింతదూరము వ్రాయవలసిన దెందుకనఁగా, ఈ తరవాణి (చద్ది) చేయుపద్ధతి లోకమునం దనేక స్త్రీలకుఁ దెలియరాదు. కనుక, ఈ తరవాణి చేయు పద్ధతిని అందరు స్త్రీలును దెలిసికొని అదే ప్రకారముగా చేసి భుజించుటకొరకై యీ గ్రంథముద్వారా అందరకును దెలియఁ జెప్పు చున్నాము. కాఁబట్టి, నేఁడు మొదలు అన్ని కుటుంబముల వారును రాత్రుల యందు మిగులుచున్న అన్నమును ముందుచెప్పినరీతిని, తరవాణిగాఁజేసి భుజించుచు రండు. అట్లు భుజించిరేని, శరీరమునకు యే వ్యాధియు రాఁజాలదు. శరీరమునకు వ్యాధిరాకుండినచో శివపూజలును, యోగాభ్యాసమును, జ్ఞానమును బొందవచ్చును. శరీరము మంచిస్థితిలో లేనియెడల దేనిని అనుభవింపఁజాలరు. ఇఁక తరవాణి అన్నములో యుండు నీరుయొక్క రహస్యార్థమును క్రిందఁ జెప్పు చున్నాము వినుఁడుః-

తరవాణి అన్నములోనుండు నీరును బాగుగా కలిపి మూఁడులోటాల జలమును కళాయియుండు పాత్రలోపోసి అందు సాధారణముగా వేయు లవణమున కన్నను, కొంచెము అధికముగానే లవణమువేసి ఉదయము పర గడపుననే అనఁగా ఏదియు పుచ్చుకొనక ఉత్తకడుపుగా నుండునపుడు ముందుచెప్పిన తరవాణి అన్నము యొక్క నీరును పుచ్చుకొని, వెంటనే తాంబూలము వేసి బాగుగ నమిలి ఆ యూటను, తాంబూలమును మ్రింగి వేయవలయును. ఇట్లు చేసినచో, ఆయా దేహములకుఁ దగినట్లు ఒకటి రెండు పర్యాయములు విరేచనమై తదుపరి, పేగునంతయు కడిగి, ఝుల్లుమని పిచకారితో కొట్టినరీతిగా, మలము జలము యీ రెండును కలిసివెలుపలకు వచ్చును. పై చెప్పిన ప్రమాణమునకు కొంత అధికముగా లవణము పడినచో కడుపు నొప్పిని పుట్టించి డోకును (వాంతిని) కలుగఁజేయును. దాహమును పుట్టించును. బాగుగ విరేచన మగును. కనుక, లవణము అంత అధికముగా వేసికొనక సాధారణముగా పుచ్చుకొను లవణమునకన్నను కొంచెము అధికముముగా వేసికొని తరవాణి నీరును పుచ్చుకొన్నచో, మిక్కిలి సులభముగా విరేచనమగును. వీటినన్నిఁటిని ఈ గ్రంథకర్త పుచ్చుకొని పరీక్షించిచూచి వాటి అనుభవములనెల్లను నీ గ్రంథము మూలముగాఁ దెలిపియున్నారు. కనుక, విరేచనము కావలయుననిదలంచువారు

తరవాణి అన్నరస సంజీవిని పుచ్చుకొని తాంబూలమువేసి ఆ తాంబూలము యొక్క ఊటయు, తాంబూలము మ్రింగినచో సులభముగా రెండు లేక, మూఁడు పర్యాయములు విరేచనమగును.

ఓ సహోదరీ మణులారా! మీ కుమారులుగాని, కుమార్తెలుగాని బడికి వెళ్ళునపుడు యిదివర కిచ్చుచు వచ్చుచున్న భక్ష్యములను కాఫీ లేక టీ మొదలగు వాటిని యివ్వక నిలుపుదలజేసి, ముందు చెప్పియున్నరీతిగా తరవాణి అన్నము విస్తరిలో వేయక గిన్నెలోవేసి, నిమ్మ లేక ఆవకాయ పచ్చడులతో భుజించి ఆ నీరునంతయు త్రాగునట్లుచేసి తదుపరి బడికి పంపవలయును. ఈ రీతిగా భుజించి ఆరునెలలు గడచిన పిదప చూడుడు. దాని అనుభవము అప్పుడు మీకు ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా దెలియవచ్చును, వారలకు దీనివలన గుణమేర్పడి నచో యెల్లప్పుడును యీ తరవాణి అన్నమునే వారలు భుజించుచు రావలయును, వర్షాకాలముగా నున్ననుసరే, లేక మంచుకాలముగానున్నను సరే ఒక దినమును వదలక తరవాణి అన్నమును భుజించుచు రావలయును. బాల బాలికలకేగాక పెద్దవారును వృద్ధులునుసహా యీ తరవాణిఅన్నమునే భుజించుచు వచ్చినచో వారలకు యే వ్యాధియు రాజాలదు.

తరవాణి అన్నమును, పెరుగు లేక మజ్జిగతో కలిపి భుజించరాదు. అట్లు భుజించినచో ఒల్లు విఱుచుట, సోమరితనము, ఆవలింతలు, నిద్ర, మందబుద్ధి మొదలగునవియు కలుగునదియేగాక వ్యాధియును అప్పుడప్పుడు సంభవించు చునే యుండును, రాత్రులయందు మిగిలిన పదార్థములను తరవాణి అన్నముతో చేర్చి భుజించరాదు. ఈ తరవాణి అన్నమును, ఈ యన్నముయొక్క నీరును మిక్కిలి శ్రేష్టమైనయొక ఔషధమని దెలిసికొనుడు.

శ్రుతి॥ అప్యాయంతుమమాంగాని వాక్ప్రాణ చక్షుశ్రోత్ర మథోబల మింద్రియాణిచ సర్వాణి సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం మామా బ్రహ్మనిరాకరోత్ నిరాకరమస్త్వ నిరాకరణం మే అస్తు తదాత్మని నిరతేయ ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తేమయి సంతు తేమయి నయ ఓమ్ శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

శిరస్సు మొదలు పాదము వరకుగల నా సర్వ అవయవములను, నోట మాట్లాడినట్టి సర్వ వాక్కులును నేత్రములు, శోత్రములను, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములు, అంతఃకరణములు మొదలగునవియు ప్రాపంచిక వ్యవహారమునందు బ్రవేశింపక, పరబ్రహ్మమగు ఆత్మస్వరూపమునందే నిలిచి, తద్రూప మగునట్లు కృపాకటాక్షము ప్రసాదింతువుగాక! సత్తు చిత్తు ఆనందమనెడి సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మ స్వరూపమే తానగునట్లు ప్రసాదింతువు గాక ! ఆత్మ స్వరూపియగు నేను పరబ్రహ్మమును నిరాకరింపక యుండునటుల చేయుదువు గాక! ఆ పరబ్రహ్మముయొక్క సహాయము నాకు యెల్లప్పుడును నుండునట్లు

అనుగ్రహింతువు గాక! నాకు ఆ పరబ్రహ్మమునందే యెల్లప్పుడు నిశ్వాసముండు నటుల చేయుదువుగాక! ఉపనిషత్తులయందు చెప్పియున్న వాక్యములచొప్పున సకల ధర్మములును నాకుండునట్లు వరమొసంగుదువుగాక!



ఓ ప్రణవస్వరూపముగానుండు పరబ్రహ్మమా! భగవంతుడవగు నారాయణా! శాంతి, శ్శాంతిః శ్శాంతిః సకల ధర్మములును నాయందుండునట్లు వరమిమ్ము! కృష్ణా!

"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతము" సంపూర్ణం.

✣ ✣ ✣

పరమహంస సచ్చిదానంద.



శ్రీ సద్గురు పరబ్రహ్మణే నమః

షట్చక్ర నిర్ణయము

మంగళ హారతి కేదారగౌళ - అటతాళము

మంగళం మంగళం - సద్గురురాయా! మంగళం మంగళం
మంగళముగ గురుని - మహిమ గనుగొని సా
ష్టాంగమును మ్రొక్కి - సద్భక్తితో
సంగతిగఁ ద్రివిధప్ర - సాదము లొసఁగి ని
స్సంగునిగా జేయు - సర్వాత్మునకు జయ. ॥మం॥

1. మూలాధారచక్ర - మను గుదస్థానమున
నాలుగుదళములను - నయ మొప్పుచున్నట్టి
దల నొప్ప "వ శ ష స" - వర్ణంబులును జెలఁగ
తొలకరిమెఱుపుగ - తులఁదూఁగువన్నెయుఁ
గలిగి పృథివిమాత - ఘ్రాణమున కధిపతి
చెలువొప్ప విఘ్నేశ్వ - రునకును నార్నూరు
నలరుచునట్టియా - హంస లర్పణచేసి
యలమేరుశిఖరమం - దలరు గురుమూర్తికి. ॥మం॥

2. చెలువొప్ప స్వాధిష్ఠ - చక్రగుహ్యమునందు
తలఁపగ షడ్దల - ములయందు "బ భ మ య
ర ల" చేఁ జెన్నొందియు - లావణ్యముగ రక్త
జలభూతమునకు జిహ్వా - చతురాననుఁడు వాణి
యలరుచు నార్వేలు - హంస లర్పణచేసి
తులఁదూఁగుచున్నట్టి - యల పరబ్రహ్మకు ॥మం॥

3. మణిపూరకచక్ర - మన నాభిదశదళము
లను "డ ఢ ణ త థ ద - ధ న ప ఫ" యగునట్టి
ఘనవర్ణంబులుపది - గలిగి పీతాగ్నిలో
చనము విష్ణువు లక్ష్మి కిని హంస లార్వేలు
నొనసి యర్పణసేయు - చున్న పరమాత్మకు ॥మం॥

4. అనాహతచక్ర - మును హృదయమున పండ్రెం
డును దళములయందు - ఘనవర్ణముల నిఁక
విను "క ఖ గ ఘ ఙ" యు, 'చ ఛ జ ఝ ఞ' యు మరి
యును 'ట ఠ' గలిగియు - ఘనశ్వేతవాయువు
దనరఁగ త్వక్కును - తగ రుద్రుఁడును దాక్షా
యణిశక్తి కార్వేలు - హంస లర్పణచేసి
నను రక్షణముచేయు - నా గురుమూర్తికి. ॥మం॥

5. విశుద్ధచక్రమున - వేడ్కఁగంఠమున షో
డశదళములయందు - పొసగి యుండెడివాని
విసువకును "అ ఆ - ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ౠ" లు
ఎసఁగఁగను ఌ ౡ - ఎ ఐ ఓ ఔ అం అః
వసుధ్వయ మనియెడి - వర్ణబులును గలిగి
పసగల్గునీలము - బాగౌనాకాశము
శిసలైన శ్రోత్రాము - జీవేశ్వరునకు నేఁ
డసదృశముగ వేఱు - హంసలర్పణచేసి
శశికళను బోలునా - శంకరగురునాకు ॥మం॥

6. సరవితో నాగ్నేయ - చక్రభూమధ్యమం
దిరువొంద ద్విదళమున - నింపుతో "హం చం"
వరవర్ణములు గలిగి - వరుసతోమాణిక్య
కర మైనతేజాంతః - కరణమున జ్ఞాతయా
పరమాత్మునకు వేయి బాగుగ హంసలను
హరి కర్పణముచేసి - హంసోహ మనజీవా. ॥మం॥

7. సహస్రారచక్రమున - సరి బ్రహ్మరంధ్రమున
సాహస్రదళములను - స్వయం ప్రకాశమై
ఊహలు చెన్నొంద - 'ఓం' కారరూపమై
సోహ మనుచు కోటి -సూర్యప్రకాశమై
సహజ బుద్ధియుఁ గలిగి - సరవితో నాత్మయై
కూహకములు లేక - గురుమూర్తిరూపమై
సాహస్రహంసలను - సద్గురుమూర్తికి
బాహాటముగను న - ర్పణవేగమే చేసి
"అహంబ్రహ్మోస్మి" యను - హంసస్వరూపునకు. ॥మం॥

శ్రీ సర్వపరిపూర్ణ పరబ్రహ్మణేనమః
పరమహంస సచ్చిదానంద.

గడికోట, వీరబల్లి పోస్టు, రాయచోటి తాలూకా, కడపజిల్లా.



ఈ గ్రంథకర్త ఆంధ్రదేశములో చేసిన ఉపన్యాసాభిప్రాయమును వారి శిష్యులు వెలుపరచుట



అయ్యా!

ఈ గ్రంథకర్తయగు శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద యోగీశ్వరులవారు 1928-వ సంవత్సరం మే నెల 5-వ తేదీన చెన్నపురియందుండి ఆంధ్రదేశ యాత్రగా బయలుదేరి అనేక జిల్లాలు, తాలూకాలు వాటికి సంబంధించిన కొన్ని పెద్ద గ్రామాదులలో పై యోగీశ్వరులవారుచేయుచూ వచ్చిన ఉపన్యాసముల యొక్క ముఖ్యాంశమును కొంత మీరు వెల్లడిచేయుచున్నాము, అదేమనఁగా :-

మన దేహములోనున్న మూలాధారాది సప్త చక్రములలోను అనాహత చక్రమునకు స్థానమైన హృదయకమలము మొదలు సహస్రారమువరకు పరమాత్మ నివసించుచున్నాడనిన్ని యా పరమాత్మ పంచభూతములనెడి ఐదుపూవుల వరుస గుత్తికి మధ్యనున్న హృదయ కమలమునందుండు అనాహత చక్రమునందును, భ్రూమధ్యనుండు ఆజ్ఞేయచక్రమునందును, బ్రహ్మకపాలమునందుండు సహస్రార చక్రమునందు నివసించుచున్నాడనిన్ని శ్రీ యోగీశ్వరులవారు ఉపన్యసించిరి. ఇందుకు పెద్దలు చెప్పిన తత్త్వకీర్తన, మరియు శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం - 15, శ్లో-15, అధ్యాయం - 18, శ్లో-61, ప్రమాణములను క్రింద జెప్పుచున్నారు.

తత్త్వకీర్తన

1. గురిదొరికేదేకష్టమన్నా దొంగగురువులనేకులు గురుతెరుగరన్నా ॥గురి॥
2. ఐదుపూవుల వరుస గుత్తినీలోనేయున్నాదీ మేలైన ముక్తి ॥గురి॥
3. నాలుగు స్తంభాలమేడ ఆ మేడపైయున్నాది మేలైనాజాడా ॥గురి॥
4. మూడుచుట్టులయొక్కకోట ఆ కోటాపైయున్నాది మేలైనబాటా ॥గురి॥
5. అండపిండామేకమన్నా ఇలలోతిండిపోతులకెల్ల నిండెక్కడన్నా ॥గురి॥

శ్లో॥ సర్వస్య చాహం హృది సన్నివిష్టో మత్తస్స్మృతిర్జ్ఞాన మపోహనంచ
వేదైశ్చ సర్వై రహమేవ వేద్యో వేదాన్తకృ ద్వేదవి దేవ చాహమ్.

అధ్యా 15, శ్లో-15.

బ్రహ్మాది దేవతలు మొదలు సకల ప్రాణులయొక్క హృదయకమలమున నేను ఆత్మగా నివసించుచున్నాను. నావల్లనే, తలంపులు మఱపులు పుట్టుచున్నవి. సకల వేదములకు కనబడువాడను నేనేను. వేదములను సృష్టిచేసినవాడను నేనేను. ఇంతియెగాక, వేదాంత సంప్రదాయమును బోధించునట్టి గురువును నేనుగా యున్నాను.

శ్లో॥ ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽర్జున! తిష్ఠతి
భ్రామయన్ సర్వభూతాని యన్త్రారూఢాని మాయయా. *అధ్యా-18, శ్లో-61.*

అర్జునా! సర్వభూతములయొక్క హృదయకమలమునందున్న ఈశ్వరుండగు ఆత్మ, తన శక్తిచే యంత్రముమీద నున్నవానిని ద్రిప్పునట్లుగా ద్రిప్పుచున్నాడు.

కనుక, తామే బ్రహ్మమని దెలిసికొనలేక అనాత్మయైన శరీరమును, అంతఃకరణములను, పంచకోశములను తామేయని భ్రమించి, పంచకోశ వ్యతిరిక్త జ్ఞానము లేకనే అనేకులు, మాట్లాడుటకద్దు అనగా, కొంతసేపు నా శరీరము బలిసినది నా తలనొప్పిగానున్నది నా మనస్సు బాగులేదు. అని తాను వేరుగాను, శరీరము వేరుగాను భావించి చెప్పుచున్నారు. కొంతసేపు బలిసితిని, తలనొప్పిగా నున్నది మనస్సు బాగులేదు. అని తాను కానటువంటి దేహాది అంతఃకరణములను తనవిగా భావించి మాట్లాడుటకద్దు.

వీటినన్నిటిని దెలిసికొనుటకుగాను ఒక గురువును ఆశ్రయించి వారివద్ద జ్ఞానోపదేశమును బొంది మనోవేగమును నిలిపి అనగా, మనస్సునకు సంకల్ప వికల్పములను గలుగనీయక చేసినయెడల యిది ఆత్మయనియు, యిది ఆత్మకాదనియు ఒక్కొక్కరును ప్రత్యక్ష దృష్టాంతముగా దెలిసికొనవచ్చును.

వీటినన్నిటిని దెలిసికొనుటకుగాను ఒకే గుత్తిగా వ్రేలాడుచుండిన పంచభూతములయొక్క వివరములను శ్రీ యోగీశ్వరులవారు దెలిపిరి. ఇట్టివారు యెట్లుండవలయునో ఆ విషయమును గురించి శ్రీ భగవద్గీత అధ్యాయం - 9, శ్లోకం 22, ప్రమాణము క్రింద చెప్పుచున్నారు.

శ్లో॥ అనన్యాశ్చిన్త యన్తోమాం యేజనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్.

అనగా యే యితర చింతలేక, యెవరైతే నన్ను స్మరించుచున్నారో అట్టి వారియొక్క సుఖదుఃఖములను నేను శిరసావహించుచుందును. అని శ్రీకృష్ణ భగవానులు చెప్పియున్నారుగాన యెవరెవరికి యేయే దేవతమీద ప్రీతియో ఆ దేవతను మాత్రమే ఉపాసనామూర్తిగా దలచి ఉపాసనామూర్తి అనగా మోక్షమునకు దారి చూపెట్టు భగవంతుడని భావము. ఈ రీతిగా, భగవంతునియందు మనస్సును లుపుదల చేయుటయే ముఖ్యప్రధానము. ఇందుకు వేమన్న యిట్లు చెప్పుచున్నారు.

ఒక్క మనసుచేతున్నది సకలంబు
తిక్కబట్టి నరుడు తిరుగుటేల

అని చెప్పియున్నారు గాన యెప్పుడైతే మనస్సు, యేకత్వమును బొందుచున్నదో అప్పుడే తన్మయత్వము తనంతట తానుగానే కలుగుచున్నది.

కొందరు మనస్సును ఒకే నిలకడలో నిలుపుటకు శక్తిలేనివారై తన్మయత్వము రాలేదని అల్లాడుచుందురు కనుక, మనస్సు, యేకత్వమును బొందని యెడల తన్మయత్వమును బొందజాలరని శ్రీ యోగీశ్వరులవారియొక్క అభిప్రాయము.

హృదయకమలముతోనున్న బొమ్మ, హృదయకమలము, గుండెకాయ, నెరడి అనెడి మట్టిగుండెకాయ, పైత్యపుసంచి ఈ ఐదింటి భావములనంతయు చెప్పుటకు కారణ మేమనగా, హృదయకమలమునందును, భ్రూమధ్యయందును, సహస్రార మందును పరమాత్మ నివసించుచుండు స్థానములని దెలుపుటకును ఆ పరమాత్మ నివసించుచుండునట్టి బ్రహ్మకపాలము మీద ప్రతిదినము అభిషేకము చేయుటకుగాను నీరును ముంచి శిరస్సుపై వదలునపుడు విష్ణుమతస్థులు ఓం కేశవ కేశవ, కేశవయని చెప్పుచు ఒక చెంచాడు నీరును వదలి, మరల ఒక చెంచాడు నీరును ముంచి ఓ నారాయణ, నారాయణ, నారాయణ యని చెప్పుచు శిరస్సుపై వదలి, మరల ఒక చెంచాడు నీరును ముంచి ఓం మాధవ మాధవ యని చెప్పుచు శిరస్సుపై నీరును వదలవలయును.

శివమతస్థులు చెంచాడు నీరును ముంచి ఓం శివ, శివ, శివ యని చెప్పుచు శిరస్సుపై వదలవలయును. మరల ఒక చెంచాడు నీరును ముంచి ఓం శంభో, శంభో శంభో యని చెప్పుచు శిరస్సుపై వదలవలయును. మరల ఒక చెంచాడు నీరును ముంచి ఓం శంకర, శంకర, శంకర యని చెప్పుచు శిరస్సుపై వదలవలయును. ఈ రీతిగా మన శరీరములో బ్రహ్మకపాలమునందున్న పరమాత్మ స్వరూపమునకు అభిషేకము చేయుటకుగాను మన శిరస్సుపై నీరును వదలవలయును. స్త్రీ పురుషులు యీ రహస్యార్థము తెలిసికొనక నీరునుముంచి, మొట్టమొదట తొడలపైనను, కడుపుమీదను, భుజముపైనను నీరును వదలి అటుపిమ్మట శిరస్సుపై వదలి స్నానము చేయుచున్నారు. ఇక ముందు అట్లుచేయక నీరును ముంచి మొదట కేశవాది నామములతో శిరస్సుపై వదలి స్నానము చేయవలయునని యోగీశ్వరులవారు ఉపన్యాసమున ఆయాగ్రామము, తాలూకా, జిల్లాలలో చెప్పుచు వచ్చుచున్నందున శ్రీవారు చెప్పిన రీతిగా అనేక భక్తులు ఆయా గ్రామాదులలో స్నానము చేయుచు వచ్చుచున్నారు. కనుక, యీ గ్రంథమున చదువువారు కూడా స్నానము చేయునపుడు నీరునుముంచి ముందు చెప్పిన కేశవాది నామములతో స్నానము చేయవలయును పరమాత్మ బ్రహ్మకపాలము, హృదయకమలము, భ్రూమధ్యము యీ మూడు స్థలముయందును నివసించుచున్నదని ప్రమాణము క్రింద చెప్పుచున్నాము.

బ్రహ్మరంధ్రే భ్రువోర్మధ్యే హృదయే చిత్రవింహారిం
గోపీచందన మాలిప్య తత్రధీయా త్వమాప్నుయాత్॥

అనెడి వాసుదేవోపనిషత్తు ప్రమాణరీతిగా స్నానము చేయునపుడు పై చెప్పిన నామములతో శిరస్సుపై జలమును వదలి స్నానము చేసి తదుపరి హృదయ

కమలము, భ్రూమధ్యము, బ్రహ్మకపాలము యీ మూడు స్థలములయందును పరమాత్మ నివసించుచున్నందున ఆ స్థలములయందు గోపీచందనమునుగాని, లేక విభూతి శ్రీచూర్ణమునుగాని ధరించుకొనవలయును.

తనలో సర్వంబుండుగ తనలోపల వెదుకలేక ధరలోవెతికే
తనువుల మోసెడియెద్దుల మనముల డెల్వంగవశమె మహిలోవేమా.

అని వేమన్న చెప్పియున్నారు. గాన, మనమందరమును పశు, పక్షి, క్రిమి కీటకాదులవలెనే భోజనము చేయుట, సంభోగము చేయుట, నిద్రించుట మొదలగు కార్యములనే జేయుచు ఇదే గొప్ప సుఖమని భ్రమించి ప్రతిదినము చేయుచూ వచ్చుచుండెడి పనులనే పదేపదే చేయుచు యీ తుచ్ఛసుఖములనే అనుభవించుచు నేను సుఖినని దలచి యిదే సుఖమని మరిమరి చేసిన పనులనే చేయుట సుఖము కాజాలదు. కొంతసేపు సుఖమును కొంతసేపు దుఃఖమును బొందుట కూడా సుఖము కాజాలదు. దుఃఖము లేనిదే యేదియో అదే సుఖమని చెప్పబడును. ఇట్టి బ్రహ్మానంద సుఖమును అనుభవించిన వారలకు మాత్రమే దెలియనుగాని, తదితరులకు యెంతమాత్రమును దెలియజాలదు. ఇందును గురించి యింత శ్రద్ధతో చెప్పుటకు కారణమేమనగాః-

శ్లో॥ "లోకాస్సమస్తాః స్సుఖినో భవంతు."

అనురీతిగా, యీ ప్రపంచమునందుండు యావజ్జనులును యీ బ్రహ్మానంద సుఖమును బొందుదురను కోరికతో యింత దూరము చెప్పవలసివచ్చెను.

ఈ ప్రపంచమునందు కొందరు నాకర్మ, నా తలవ్రాత, నేను ఈశ్వరపూజ చేయుటకే వ్యవధిలేదనిన్ని, నేను బీదవాడను. భుక్తికి సంపాదించుకొనుటకే శక్తిలేక యున్నాను. అట్లుండ నాకు ఈశ్వరపూజ చేయుటకు కాలమెక్కడదనిన్ని చెప్పుదురు. ఇంతియెగాక, ఐశ్వర్యవంతులు కొందరు కచ్చేరీలకు తిరుగుటకున్ను వడ్డీ లెక్కలను చూచుకొనుటకును యిటువంటివి యింకను. ననేక విధములైన తాపత్రయములో పడి పొర్లాడుచున్న విషయము అందరకును దెలిసినదేకదా.

దంతధావనము చేయుట, బైలుకు వెళ్ళుట ఆహారము భుజించుట వీటినన్ని టిని ప్రతిదినము ప్రతిపురుషుడును తప్పక అనుష్ఠించుచు వచ్చుచుండగా, ఆ పరమాత్మను ప్రతిదినము ప్రాతస్సాయంకాలములయందు ఒక్క పావుగంట కాలమైనన్ను స్మరించుటకు అవకాశము లేకయుండునా? దీనిని మీరే ఆలోచించి చూడుడు. ఇందును గురించి, నాకర్మ, నా తలవ్రాతయని చెప్పుట యెంతమాత్రము సరియైనది కాదు, అందరును ప్రతిదినము చేయుచూవచ్చెడి పనులలో ఈశ్వర పూజ కూడా ఒక పనిగా దలచి ప్రతిదినము చేయుచూ రావలయును.

మరియు, శ్రీ యోగీశ్వరులవారు యోగాభ్యాసమును గురించి యీ గ్రంథమున యెందుకు విశేషముగా వ్రాసియున్నారనగా,

శ్లో॥ "హఠంవినా రాజయోగో రాజయోగంవినా హఠః"

అనుశ్లోకరీతిగా హఠయోగము అనగా ప్రాణాయామము కొంతవరకైనను అభ్యాసము చేయుకున్నచో రాజయోగము సిద్ధింపజాలదు. యెందువల్లననగా, మారుతము, మనస్సు ఈ రెండును ఒక్కటియై యున్నందున మారుతము అనగా శ్వాస నిలిపినయెడల మనస్సు నిలుచును మనస్సు నిలిచినయెడల శ్వాస నిలుచును కనుక, శ్వాసయొక్క వేగమును తగ్గునట్లు చేయు యోగాభ్యాసమును కొంచెమైననుచేసినయెడల రాజయోగమనునది సిద్ధించుటకు యెంతమాత్రమును సందేహములేదు. ఇట్టి రహస్యమును దెలిసికొనలేక నేను రాజయోగిని నాకు ప్రాణాయామముతో అవశ్యము లేదు. నేన ప్రాణాయామమును చేయకనే మనస్సును నిలిపివేయుదును అని కొందరు చెప్పుటకద్దు. అట్టివారువారి నిష్ఠయందు గూర్చుండు నపుడు మూరెడు పొడుగంత శ్వాసను వదలుచు, మరల పీల్చుచు యే రీతిగా మనస్సును నిలుపు చున్నారో తెలియరాదు. ఎందువల్లననగా, శ్వాసలోనే మనస్సుపుట్టి మరల ఆ శ్వాసలోనే ఆ మనస్సు అణగుచున్నది. ఈ రీతిగా ప్రతి శ్వాసలోను మనస్సునునది పుట్టిపుట్టి మరుగగుచుండగా వీరలకు రాజయోగము యెట్లు సిద్ధించునో తోచకున్నది.

శ్రీ యోగీశ్వరులవారి గ్రంథములో చెప్పియున్న రీతిగా శ్వాసయొక్క సహాయమువలన అనగా, శ్వాసతో మంత్రముగా జేర్చి జపము చేయుచూ వచ్చిన యెడల, వీరు చేయుచూ వచ్చెడి ప్రాణాయామాభ్యాసము యొక్క సహాయముచేత మనస్సు శ్వాసలోనే లయించిపోవును. కాని మరి యే విధముచేతను మనస్సు లయింపజాలరు.

ఇట్లు శ్రీ యోగీశ్వరులు నొక్కి చెప్పుట యెందుకనగా, అందరును మంచిదారికి వచ్చుటకుగాను వీరు తమ గ్రంథములో జెప్పియుండుటయే గాక, తామును దేశ సంచారార్థముగా బయలుదేరి వచ్చి అచ్చటచ్చట ఉపన్యాసము చేయుచూ వచ్చుచున్నారు. మరియు, ఈ ప్రపంచమునందు కొందరు హఠయోగ దీపిక మొదలగు నింకను అనేక గ్రంథములను జూచి గురువులవలన దెలిసికొను నటుల వ్రాసియుండు ప్రాణాయామాది అభ్యాసములను తాము స్వయముగా గురువులేకనే తమయొక్క శ్వాసయే గదాయని తమ యిష్టానుసారముగా బీల్చి చాలా సేపు నిలిపి మితములేని కష్టములను దారితెలియక తమయొక్క నురుగు బొమ్మను చెరుపుకొనుచు క్షయరోగము, కాసము, కడుపునొప్పి, పక్కపోట్లు, బీజములు వాచుట, ఎక్కిళ్ళు, శ్వాసకాస, శిరోవేదన, కర్ణవేదన మొదలగు నింకను అనేక వ్యాధులకు లోబడి కొందరు ప్రాణములను గూడా గోల్పోయియున్నారు. అందుకు శ్రుతి ప్రమాణము.

శ్రుతి॥ "ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగ క్షయోభవేత్
ప్రాణాయామ వియుక్తేభ్య స్సర్వరోగ సముద్భవః
హిక్కాకాస స్తథాశ్వాస శ్శిరఃకర్ణాక్షి వేదనాః
భవంతి వివిధారోగాః పవనవ్యత్యయక్రమాత్."

కావున, ప్రాణాయామమని చెప్పినంత మాత్రముననే, అందరును భయపడుచు, అబ్బబ్బా ప్రాణాయామము చేయుట మిక్కిలి కష్టము. రాజయోగమే శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పుచు శ్వాసయొక్క సహాయము లేకనే, మనస్సును యెట్లు నిలుపుచున్నారో తెలియరాదు.

పూర్వీకపు పెద్దలు, బాలురకు ఉపనయనకాలముననందే ప్రాణాయామోపదేశము చేయుటకద్దు కావున, **"ఈ జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** గ్రంథముననందు చెప్పియుండు ప్రాణాయామము పై చెప్పినటువంటి కష్టములు, వ్యాధులు మొదలగునవి యేవియు సంభవింపనీయక యుండు నటుల యీ గ్రంథము మిక్కిలి సులభముగా వ్రాసియున్నారు.

ఈ ప్రాణాయామమును పూర్వకాలమున ఋషిపత్నులగు మైత్రేయి, సులభ, సారంగి, శాండిలి, తపస్విని మొదలగువారును అభ్యసించి మోక్షమును బొందియున్నారు. మరియు, యీ ప్రాణాయామమును స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, వృద్ధులతో సహా కష్టములేక తమతమ శక్త్యాను సారము పాతిక, యేబది, ముప్పాతిక, వంద యీ ప్రకారముగా క్రమక్రమేణ శ్వాసను నిలిపి అభివృద్ధి చేయుచు వచ్చుటకుగాను తమ స్వానుభవములనెల్ల యీ గ్రంథమగు **"జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృత"** మున దెలిపియున్నారు. కనుక, వీరు తమ గ్రంథమునం, జెప్పియుండు రీతిని ప్రాణాయామమును అనుష్టించుచూ వచ్చినయెడల యేలాటి కష్టములు లేక యుండును. ఇంతియెగాక, యిదివరలో శరీరమున యిమిడియుండు వ్యాధులనన్నింటిని వెలుపలకు వచ్చినట్లు చేసి తదుపరి, యోగబలము వలన ఆ వ్యాధుల నంతయు కొద్దిరోజులలోనే వశింపఁజేయును. ఇవి యన్నియు యీ గ్రంథకర్త యొక్క స్వానుభవములని దెలిసికొనుఁడు.

ఇట్లు,

శ్రీ పరమహంస సచ్చిదానంద

యోగీశ్వరులవారి శిష్యులలో నొకరగు,

చిలుకూరు - వెంకట గోపాలరావు.

✤ ✤ ✤





 జ్ఞానసుధ 

1) దృష్టి, భావము, చర్య, వాక్కు జీవితకాలమంతా పవిత్రముగా వుంచండి.
2) చెడు భావములను, చెడు చింతలను దూరం చేసుకొని దైవానుగ్రహం పొందండి.
3) ఎవరికైనను విశ్వాసము అవసరము. ఎవరి విశ్వాసము వారికి ఆనందము నిచ్చును.
4) "అహం" మానవునిలోని దుర్గుణములకు కిరీటం వంటిది. "అహం" వున్నంత వరకు బాధలు తప్పవు.
5) ధన, కనక, వస్తు వాహనములు శాశ్వతముకాదు. నీతి, నిజాయితి, మంచి పేరే శాశ్వతమని గుర్తించాలి. త్యాగము, శీలము, సత్యము జీవన జ్యోతివలె నిరంతరం వెలుగుతూ దేహమును, దేశమును సమాజమును రక్షించును.
6) మనసులో మాలిన్యము వుంచుకొని 'రామా', 'రామా' అని స్మరించిన ప్రయోజనం లేదు. మనసులోని మాలిన్యము తొలగించి జపించి తరించండి.
7) పవిత్రమైన చింతన, కార్యములు చేయుటకు మంచి మనసుతో పనిని ప్రారంభించాలి.
8) ఆశ, నిరాశలలో, సుఖదుఃఖములలో దైవమును స్మరించుట మరువరాదు.
9) ఇతరుల దోషములు తలచువలన ఏమిలాభం? దీనివలన ఇంద్రియములు అపవిత్రములవుతున్నవి, కాలమును దుర్వినియోగము చేయక దైవమును స్మరించి పవిత్రులు కండి.
10) సుఖమునకు పొంగక, దుఃఖమునకు క్రుంగక సమదృష్టి ఇంద్రియ నిగ్రహం అలవరచుకోవాలి.
11) సమదృష్టిని కలిగియుండుట, ఇతరుల దోషములను ఎన్నక వారికి మంచిని ఆరోగ్యమును, సౌభాగ్యమును కోరుట అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇతరులలోని మంచిని, తనలోని దోషమును ఎవరు గుర్తింతురో అతడే నిజమైన సాధకుడు.
12) సర్వం నీవే అను పవిత్రభావముతో ఆరాధించడమే భక్తి.
13) స్వార్థము, అసూయ, పరదూషణ, ఆత్మస్తుతి మొదలగు స్వల్ప, అల్ప బుద్ధుల వలన మానవులు తమలోని దైవత్వమును పూర్తిగా కోల్పోతున్నారు.
14) పవిత్రభావంతో ఏ పని ప్రారంభించినా ఫలితం పరిపూర్ణముగా వుంటుంది.
15) మానవ ప్రయత్నము ఫలించాలంటే దైవానుగ్రహము కూడ ఎంతో అవసరము.

16) సద్గుణమే నిజమైన ధనము, సత్ప్రవర్తనమే నిజమైన సంపద, సదాచారమే నిజమైన సిరి.

17) దైవమునకు అందరూ సమానమే, అందరి సేవ దైవమునకు సమ్మతమే కానీ నియమబద్ధమైన సక్రమరీతిన సేవ సలుపుట ఉచితం.

18) మననుండి ఉపకారము పొందలేకపోయినను సరే కానీ ఎవరికిఅపకారము జరుగకూడదు. సేవాభావంలో ఘనత, జన్మ సార్థకత వుంది.

19) సుఖ దుఃఖములు పౌర్ణమి అమావాస్యల వంటివి. రెండు అనిత్యములు, నిత్యసత్యము ఒకటే, అదే దైవత్వము.

20) ఇతరులు చెప్పు మాటలను నమ్మక మీ కన్నులపైన, అనుభవము పైనా విశ్వాసముంచి శాంతి సుఖమును చేకూర్చు బోధలను విని తరించండి.

21) బంధనమునకు, మోక్షమునకు మనస్సే కారణము, మనస్సును అరికట్టడానికి ఆధ్యాత్మిక మార్గము తప్ప వేరు మార్గము లేదు.

22) మనను ఎవరు ఏ రీతిగా గౌరవించవలెనని ఆశించుచున్నామో, ఆవిధముగానే వారిని గౌరవించవలెను.

23) మనము ఇతరుల తప్పులను వెదికే ప్రయత్నములోనే వున్నాము. కానీ మనలోని తప్పులను తెలుసుకొని హృదయమును పవిత్రము చేసుకొని ఇతరులను గౌరవించినపుడే, వారుకూడా మనను గౌరవింతురు.

24) దైవమునకు. కావలసినది, ప్రియమైనది సత్ ప్రవర్తన, సత్ చింతన, అందరికి సహాయం చేసే మంచి స్వభావం, సత్యమును దృఢముగా ఎల్లప్పుడు విశ్వసించు భక్తులు.

25) దైవమును నిత్యం నిర్మలమైన పవిత్రభావంతో పూజించిన దైవం సదా మీ సమీపమునందే వుండును.

26) చేయుపనులు చాలా పవిత్రమై యుండవచ్చు. కానీ వాటియందు ధర్మబుద్ధిని దృఢవిశ్వాసమును, శ్రద్ధాభక్తులను చేర్చినపుడే జ్ఞానసిద్ధి ప్రాప్తమగును.

27) ఆశలు ఆకాశంవలె విశాలములు. అంతులేనివి, దైవసంకల్పమువలన ఆశలు నెరవేరవలెనన్న పవిత్రహృదయంతో శ్రద్ధాశక్తులతో దైవమును ప్రతిక్షణం ఆరాధించవలెను.

28) మాటకుతగిన ఆచరణ కావలెను. ఆశకు తగిన ప్రయత్నము చేయవలెను.

29) అంతులేని కోరికలవలన మానవుడు దుఃఖమునకు గురియగు చున్నాడు. పవిత్ర భావముతో దైవమును స్మరించిన దుఃఖము తొలగును, కోరికలు తీరును. జీవితము ధన్యమగును.

30. భక్తిభావము వలన దొరికే చల్లదనము, గంభీరము, ఆనందము, శాంతి మరెక్కడా దొరకదు. దైవమును మంచి భావముతో స్మరించిన హృదయము పవిత్రమై తప్పక చల్లబడును. వశీకృతమైన మనస్సే మీకు బంధువు.

31. అనుగ్రహమనే బావినుండి ప్రేమపాశమనే త్రాడును సత్శీలము అనే పాత్రకు కట్టితోడిన స్వచ్ఛమైన, పవిత్రమైన అనుగ్రహ జలము లభించును.

32. శాంతిప్రాప్తి, ఆనందప్రాప్తి, మోక్షప్రాప్తి, సమకూరవలెనన్న నోటితో చెప్పుతూ, కాగితంమీద వ్రాసిన ప్రయోజనంలేదు. సాధన వలన సమకూరును. సమస్త కార్యములు దైవానుగ్రహం సంపాదించి తరించండి.

33. మీ చింతలను, దుఃఖమును, కష్టములను, కోరికలను దైవమునకు ఇవ్వండి. దైవమునుండి సంతోషం, శాంతి, ధైర్యమును పొందండి.

34. అదృష్టము సులువుగాను, చవకగాను లభించునదికాదు. దురదృష్టము అంత విచక్షణారహితముగ సమకూడునది కాదు. అవివేక దృక్పధములను మార్చుకొని సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ మోక్షమార్గముల నడవండి. దైవం సదా మీ వెంట వుంటాడు.

35. పరులను నిందించినా, హింసించినా, దూషించినా దైవమునకు అపరాధము చేసినట్లే, కనుక ఈ విషయమును గ్రహించి ఆదర్శప్రాయమైన నడతను ప్రతి ఒకరు పెంపొందించుకొనుట మంచిది.

36. అధిక సుఖము ఆశించవద్దు, అధికతరమైన జ్ఞానము కావాలని కోరుకోండి.

37. సేవాభావము వలన ఫలితములు రెండు కలుగును. 1) అహంకార నిర్మూలన 2) ఆనందప్రాప్తి. సేవ చేయుటవలన లభించిన ఆనందము పవిత్రత మరెక్కడ లభించదు.

38. జీవితము క్షణికము, మంచిపనులు చెయ్యండి. మంచి తలంపులు కలిగి వుండండి. సత్సాంగత్యము చెయ్యండి, సన్మార్గమున సదా పయనించండి.

39. నిరాధారులైన వారికి అన్నము పెట్టుట. గ్రుడ్డివానికి చేయూతనిచ్చుట, నిరాశతో కృంగిన హృదయమును ప్రేమతో నింపుట, ఇవియే దైవానుగ్రహ సాధనములు. ప్రేమ వినయమును ప్రసాదిస్తుంది. అది వినమ్రునిగా చేస్తుంది.

40. తృప్తిని ఎవరూ పొందలేరు. ఒక కోరిక నెరవేరిన పది కోరికల దాహం వేస్తుంది.

41. మనసులోనే సేవించండి సద్భావముతో సేవించిన సత్ ఫలితము తప్పక వుంటుంది.

42. ఒకరిపై విపరీతమైన కోపము వచ్చినపుడు ఒక గ్లాసు చల్లని మంచినీళ్ళు త్రాగి భగవన్నామము స్మరించుకోండి. కోపము చల్లారిపోతుంది. 5 నిముషముల కోపము 5 తరముల నుండి వస్తున్న సత్సంబంధమును నాశనం చేస్తుంది.

43. సత్యమే ఎప్పటికైనా జయిస్తుంది. సత్యానికి కట్టుబడి వుండండి. సత్యమును కప్పిపుచ్చుటకు పిరికితనము, ద్వేషము అసత్యమునకు పదును పెడుతుంది. ధైర్యము వహించండి. జయం మీదే అవుతుంది.

44. పసితనమునందే నామస్మరణ యొక్క విలువ, మానసిక, భౌతిక పరిశుభ్రత నేర్పాలి, నామమును తేలిక చేయరాదు. గౌరవించండి.

45. అపజయము, నిరుత్సాహము ఎదురైనపుడు బలహీనతను, నిస్పృహకు తావివ్వకండి. తక్కువవాడినని, పనికిమాలిన వాడినని, మిమ్మలను మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకోకండి. అపజయము ఎందుకు కలిగిందో తెలుసుకొని మరోసారి అలాంటిపనులు చేయకండి.

46. భీతి నరకము వంటిది. సంతోషము స్వర్గము వంటిది. గుర్తుంచుకోండి. ఎల్లప్పుడూ పనిచేస్తూ ఉండండి. సోమరులై ఉండకండి. సత్‌కార్యములు చేస్తూ దివ్యానందము అనుభవించండి.

47. సత్వగుణము రావాలంటే సాత్వికాహారము భుజించండి. ఇది ఆరోగ్యము, బలము, ఆత్మను తేలికపరచి మనస్పూర్తిగా మీరుచేసే ప్రయత్నములకు చేయూతనిస్తుంది.

48. ఆశలకు అతీతులు కావాలి. ఇంద్రియములు తప్పటడుగులు వేయించినా పడిపోకుండా స్థిరత్వం కోల్పోక నిలబడాలి. వివేక జ్ఞానమును సంపూర్ణముగా పొంది బాహ్య ప్రపంచమునకు రావాలి.

49. డబ్బు రక్తంవలె ప్రవహించాలి. లేనియెడల అది అనారోగ్యమును కలుగ జేస్తుంది. భక్తిని అభివృద్ధి చేయుటకు, మంచి కార్యములకు ధనమును వినియోగించుట ఉత్తమ మార్గము.

50. ఎలాంటి సమూహముతో చేరుదుమో, ఎలాంటి సమాజముతో తిరిగెదమో అలాంటి భావములు మనలోచేరును. సత్ సంఘములో చేరినపుడు సద్భావములు మనలో ఆవిర్భవించును. ఇది నిత్యసత్యము.

51. అనారోగ్యమునకు ముఖ్య కారణము క్రోధము, అసూయ, అహంకారము, సర్వరోగములకు మానసిక అశాంతే కారణము, దుర్గుణములకుఎంత దూరముగనున్న అంత ఆనందంతో, ఆరోగ్యంతో జీవితయాత్ర సాగింపవచ్చును.

52. నిందాస్తుతులకు, దూషణ భూషణలకు ఏమాత్రం చలించకూడదు. ఒకోసారి దూషణ కూడా మంచిని అందించవచ్చు. భూషణవలన అహంకారము పెరగవచ్చు. కాబట్టి రెండు అవసరమే. రెండింటియందు సమత్వమును చూపాలి, పొంగక కృంగక వుండుట ఉత్తముని లక్షణము.

53. మానవుని హృదయము ఆశతోకూడినదయితే అది ఎప్పుడూ పతన మార్గమునే చూపుతుంది.

54. కదలినా, మాట్లాడినా, ఏ పనిచేసినా ధ్యానసమాధిలో ఉన్నట్లు ప్రశాంతముగా చేయటం మంచిది. అలా చేయకలిగితే అదే గొప్పధ్యానం, నిర్మల తపస్సుతో సమానం.

55. అవతలివ్యక్తిఎంత కృతఘ్నుడైనా, ఎంత అమానుషముగా ప్రవర్తించినా మన ఆనందాన్ని నాశనం చేయలేడు. మనం చేసేపని మంచిపని ఐనపుడు ఎవరెంత బాధపడినా నష్టములేదు.

56. దానము చేయునపుడు శ్రద్ధతో చేయవలెను. సంపద ననుసరించి చేయవలెను. ప్రత్యుపకారము కోరక దానము చేయుట మంచి లక్షణము.

57. సత్యము, దానము, ద్రోహ బుద్ధిలేకుండుట, అహింస, దయ, స్థిరమైన బుద్ధి ఈ లక్షణములు ఎవరికుండునో వాడే ధన్యచరితుడు.

58. నిరంతర స్మరణలో ఆత్మానందము తప్పక లభిస్తుంది. ప్రయత్నించి ఫలితం సాధించండి. మనసు స్వాధీనములో లేకపోయినను స్మరణమాత్రం మరువకండి. నిదానముగా మనసు మీ స్వాధీనమవుతుంది. మీలో మనోబలం పెరుగుతుంది. తప్పక మీ లక్ష్యం నెరవేరుతుంది.

59. జ్ఞాన సంపాదన కృషిలో అనేక ఒడుదుడుకులు ఎదురౌతాయి. నిర్మల భావముతో మంచి ఉత్సాహముతో ముందుకు సాగిపోతే తప్పక జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది.

60. మనకు సంబంధించని విషయాలు చర్చింపక పోవటం మంచి లక్షణం. ఈ లక్షణం అలవాటు చేసుకోవటం మామూలు విషయంకాదు. ఎంతోక్రమ శిక్షణ, మానసిక బలం వుండాలి.

61. గతం మరచిపోవటంలోనే ఆనందమున్నది. మనకు ముఖ్యముగా వుండవలసినది మంచి, చెడు నిర్ణయించుకొనేశక్తి. అది లేనప్పుడు ఉన్నత విద్య, కుబేరుని మించిన ధనంవున్నా ప్రయోజనం లేదు.

62. మనిషి విలువ, మనసు గట్టితనము కష్టాలు వచ్చినపుడే తెలుస్తాయి. బలహీనులు గతాన్ని తలుచుకొని తాము బాధపడుతూ తన పరిధిలో వున్న వారినికూడా బాధపెడతారు. మానసికముగా బలం వున్నవారు అన్నిటినీ చిరునవ్వుతో స్వీకరిస్తారు.

63. ఒక వ్యక్తి పైకి వస్తే వాడి అంతటివాడు లేడని పొగుడుతారు. ఆ వ్యక్తి ఆదరించకపోయినా ఇంటిచుట్టూ తిరుగుతారు. ఒక వ్యక్తి కాస్త వెనుకబడిపోయాడా, ఇక వాణ్ణి ఎందుకు కొరగాని వానిగా చిత్రీకరిస్తారు. అతనిని అవమాన పరచటమే ధ్యేయంగా పెట్టుకొని అసూయ, ద్వేషం ప్రదర్శిస్తారు. ఇది లోక సహజం.

64. మంచిపనులు చేయండి. చేసేపని క్రమపద్ధతిలోచేస్తేఎవరు ఏమనుకున్నా భయపడవలసిన అవసరం వుండదు.

65. అనుకూలవతియైన సతీమణి, చక్కని దేహారోగ్యమే పురుషునికి విలువైన సంపద.

66. పనిని వాయిదా వేయకండి. ఈ రోజు చేద్దామనుకున్న పని ఈరోజే తప్పని సరిగా చేయటం మంచిది. రేపుచేద్దామనుకోవడం పెద్దపొరపాటు.

67. ముఖస్తుతి చేసేవారందరు హితులు కారు. నీ కష్ట సమయములో ఓదార్చి ఆదుకున్నవారే నీకు హితులు, సన్నిహితులు.

68. ధనంపట్ల విపరీతమైన వ్యామోహంచేత మానవుడు సర్వ అనర్థములకు లోనుకాబడిన అథఃపాతాళమునకు దిగజారిపోతున్నాడు.

69. ఎక్కువగా వినండి, తక్కువ మాట్లాడి కార్యం సాధించండి. నోరు తెరవడం కంటే చెవులు తెరవడం వేయిరెట్లు మంచిది.

70. ఏ ఎండకు ఆ గొడుగుపట్టే అవకాశవాదులు ఎందరో ఈ జగతిలో వున్నారు. వారు చివరకు తమకువున్న కొద్దిపాటి నీడను కూడా కోల్పోవడం ఖాయం.

71. సంతృప్తిగల గృహమునందు లక్ష్మి స్థిర నివాసము ఏర్పరచుకుంటుంది.

72. తాను సాధించిన విజయాలకు పొంగిపోకుండా ఇంకను తెలుసుకొనవలసిన విషయాలు ఎన్నో వున్నవని అనుకున్నవాడే జ్ఞాని, విజ్ఞాని.

73. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక వ్యాపకముతో వుండండి. సోమరిగా జీవించకండి. మెదడుకు పదును పెట్టి మంచి కార్యములకు సహకరించండి. జ్ఞానజ్యోతిని వెలిగించండి.

74. ప్రతి ఒకరు సలహా యిచ్చినంత త్వరగా మరేదీ ఇవ్వలేరు. ఇది లోక సహజం, గొప్ప మాటలు గోడలు దాటవు. కానీ చెడ్డవార్తలు జగమంతా క్షణంలో వ్యాప్తిచెందుతాయి. 'అలాగని అనుకుంటారు" అనే మాటలో సగంపైగా అబద్ధం వుంటుంది. వార్త వినగానే నమ్మకండి. దానిని ధృవపరచుకునే జ్ఞానం మీకు వుండాలి.

75. నీరు యొక్క విలువ బావి ఎండిపోయేవరకు తెలియదు. తెలిసిన తర్వాత ప్రయోజనం?

76. అందరితో మర్యాదగా మాట్లాడండి. మీ హితులు కొందరే వుంటారు. హితులను నమ్మేముందు బాగుగా పరీక్షించడం ఉత్తమం.

77. తెలివి తక్కువవాడు ఎప్పుడూ తనను ఆకాశానికి ఎత్తివేసే మరొక తెలివి తక్కువాడికోసం నిరంతరం అన్వేషణ జరుపుతూ వుంటాడు, వినయ సంపన్నుడు తననుగురించి తాను ఏ సమయములోను మాట్లాడడు.

78. నిజాయితీ అనేదీ ప్రతీది ప్రతి ఒకరు ఆచరించదగిన సలక్షణము.

79. ఏదైనా ఒక కార్యంలో విజయం సాధించాలంటే మీగురించి, మీ ఎదుటి వారి గురించి వున్నదున్నట్లు సరిగా అంచనా వేసుకోండి.

80. తన దగ్గర వున్న వస్తువుతోసంతృప్తి చెందలేనివాడు, తాను కోరుకున్న వస్తువు సమకూరినా కూడా తృప్తిచెందలేదు. మానవునికి తృప్తి ముఖ్యం. అదే సౌఖ్యం.

81. పిరికివాడు మరణానికి ముందు అనేకసార్లు చనిపోతాడు. ధైర్యవంతుడు ఒకేసారి చనిపోతాడు.

82. మన శరీరానికి వ్యాయామం మంచిది. అలాగే మనస్సుకు పఠనం మంచిది.

83. సంతోషం అనేది వస్తువులలోలేదు. మనలోనే దాగివుంది. తెలుసుకొని అలా నడుచుకొని నిత్య సంతుష్టులై జీవించండి.

84. ఏది సత్యమో దానిని కనుగొని, ఏది మంచిదో దానిని నిత్యం ఆచరించండి ఆనాడే మీ జీవితం ధన్యం, చరితార్థం.

✣ ✣ ✣